તંદુરસ્તી અને નીરોગીકરણ

[illegible]

તંદુરસ્તી અને નીરોગીકરણ



તંદુરસ્તી અને નીરોગીકરણ



કર્તા

એલન ગોલ્ડ વ્હાઇટ

ઓરીએન્ટલ વૉચમેન પબ્લીશીંગ હાઉસ
સેલસબરી પાર્ક, પુના

First Edition, 2,000 copies, Registered March 15, 1946

By

The Oriental Watchman Publishing House,
Salisbury Park, Poona, India

ઉપોદ્ઘાત

આ મહાન જગત બિમાર છે, અને માનવીઓ જ્યાં જ્યાં રહે છે ત્યાં સવ ઠેકાણે પાપ ને દુઃખ પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે.

ઔષધવિદ્યા ને વાઢકાપવિદ્યા પ્રગતિ કરી રહેલી છે તેમ છતાં, તાલીમ પામેલી નર્સો શસ્ત્રસજ્જ લશ્કરની પેઠે રોગ અને મરણની સામે ઘણી કુશળતાથી યુદ્ધ ચલાવી રહેલી છે તો પણ, સર્વ દેશોમાં બિમારી ને દરદ ઝડપથી વધતાંજ જાય છે. "મહા મરકી" લાખોનો ભોગ લે છે, વળી શીતળા, કોલેરા એવાં બીજાં દરદો પૂર્વના દેશોમાં સુપરિચિત છે.

ગમે તેવી માંદગી ને દુઃખ, ગમે તેવાં કષ્ટ ને શોક તે નિયમના ઉલ્લંઘનનાંજ પરિણામો છે. શરીરની અદ્ભુત કરામતનો અવરોધ કરવામાં આવ્યો છે, અને તેના બારીક સાંચાકામને તેના જીવન તથા ચલનના નિયમની વિરૂદ્ધ ચલાવવામાં આવે છે, જેનું પરિણામ રોગ ને મરણ છે.

હવે, આનો ઇલાજ શો? પ્રથમ ઇલાજ તો એ કે જ્ઞાન. આપણે આ પૃથ્વી પર શા માટે છીએ! આ પૃથ્વી પર આપણને મૂકવામાં આપણા સ્વર્ગીય પિતાનો ઇરાદો શો હશે? આપણા આધ્યાત્મિક તેમજ શારીરિક જીવનના નિયમો શા શા છે! અને આ નિયમો સાથે આપણે કેવો સંબંધ રાખીએ છીએ!

નિયમનું ઉલ્લંઘન તો આપણે કર્યું છે, પણ હવે એ ઉલ્લંઘન અને તેનાં પરિણામોમાંથી આપણે કેવી રીતે અસલ સ્થિતિએ આવીએ!

વ્હાલા વાચક, આ પુસ્તકના કર્તાને જીવનની વ્યવહારિક બાબતોનો વિશાળ અનુભવ છે; અને જીવન તથા તેના નિયમો, તંદુરસ્તી તથા તેની જરૂરિયાતો, રોગ અને તેના ઇલાજો એ વિષયને લગતી પુષ્કળ માહિતી દરેક સમજુ માણસ મેળવી શકે એવી ગોઠવણ આ પુસ્તકદ્વારા કર્તાએ કરી છે.

પ્રકાશકો.

Printed and published by R. M. Milne, at and for the Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poona, India. 1830-46.

વિષયાનુક્રમણિકા

	પૃષ્ઠ
તંદુરસ્તીના નિયમોની અગત્યતાઓ	૯
તંદુરસ્તીનો પાયો	૧૯
તંદુરસ્તીના નિયમો પર યોગ્ય ધ્યાન દેવાનુ પરિણામ ...	૨૭
ખોરાક અને તંદુરસ્તી	૩૭
માંસાહાર	૫૧
છેલ્લી હદે જવાનું જોખમ	૫૭
સ્ફૂર્તિજનક અને નિદ્રાજનક પદાર્થો	૬૫
ઈલાજોનો ઉપયોગ	૭૫
મનને સાજા કરવાનો ઇલાજ	૮૩
તંદુરસ્તીનું વાતાવરણ	૧૦૧
સાજાપણું પમાડનારૂં મોટું સાધન	૧૦૭
વિશ્વાસનું પરાક્રમ	૧૧૫
માંદાંની માવજત	૧૨૫
ઘર બાંધનારાં	૧૨૯
ઘરનું સ્થળ	૧૩૫
માતા	૧૪૧
બાળક	૧૪૭
ઘરની અસર	૧૫૭
આપણો નમુનો	૧૭૧
આત્માને સાજો કરવો	૧૭૯
દૈનિક જીવનમાં વ્યવહારીક મદદ	૧૯૨
ઉચ્ચતમ અનુભવ	૨૦૦



M. J. Vyarawalla

તંદુરસ્તીની પ્રથમ જરૂરિયાત તે યોગ્ય પ્રકારનો ખોરાક છે.

તંદુરસ્તીના નિયમોની અગત્યતા

તંદુરસ્તીના નિયમો શીખવવાની જરૂર જેટલી છે તેટલી કદીએ નહોતી. જીંદગીની સુખસવગડો, તંદુરસ્તીને લગતી બાબતો, ને દરદોના ઇલાજ સંબધી જાત જાતની અદ્ભુત પ્રગતિ કરવામાં આવી છે, છતાં શારીરિક શકિત ને સહનશકિત તો ભયકારક રીતે ઓછીજ થતી જાય છે. તેથી જેઓને હૈયે પોતાના સાથી જનોનું હિત છે તે સર્વનું ધ્યાન આ બાબત પર ખેંચાવુંજ જોઇએ.

આપણી સંસ્કૃતિ કૃત્રિમ બની ગઇ છે, અને તંદુરસ્તીના ખરા નિયમોનો નાશ કરનારાં અનિષ્ઠોને પોષી રહી છે. રિવાજોએ અને નવી નવી રીતોએ પ્રકૃતિની સામે યુદ્ધ આદરેલું છે. એ રીતરિવાજોમાં જે આચારો કરવા પડે છે ને જે તૃષ્ણાઓ તૃપ્ત કરવી પડે છે, તેથી શારીરિક ને માનસિક બળ મક્કમતાથી કમી થતું જાય છે, ને મનુષ્યજાત પર અસહ્ય બોજ આવતો જાય છે જ્યાં જુઓ ત્યાં અમિતાહારીપણું ને ગુનાહો, રોગ ને દુખીયારાપણું જોવામાં આવે છે.

તંદુરસ્તીના નિયમોનો ભંગ અજ્ઞાનતાને લીધે ઘણાએક કરે છે, એવાંને શિક્ષણની જરૂર છે. પરંતુ ઘણાંક તો નિયમો જાણ્યાં છતાં તોડે છે. તેઓનું જ્ઞાન તેઓના જીવનનો ભોમિયો બને એ કેટલું બધું જરૂરનું છે એ તેમનાં મનમાં ઠસાવવાની જરૂર છે. તંદુરસ્તીના નિયમોનું જ્ઞાન આપવાની તેમજ તેને વ્યવહારમાં મૂકવાની અગત્ય કેટલી બધી છે તે દર્શાવવાની ઘણી તકો વૈદોને મળે છે. જે અનિષ્ઠો અકથ્ય નુકસાન કરી રહેલાં છે તે સુધારવાને માટે ખરૂં શિક્ષણ આપીને વૈદો ઘણી સેવા કરી શકે છે.

ઔષધોનો ઉપયોગ

ઘણા રોગો અને રોગ કરતાંય વધારે ભૂંડાં અનિષ્ઠોનું કારણ શામાં રહેલું છે! ઝેરી ઔષધોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં. કોઇ પણ જાતનું દરદ થાય છે ત્યારે માંદગીનું કારણ શોધી કાઢવાની તસ્દી લેનારાં બહુજ ઓછાં હોય છે. દરદ કે રોગથી થતું દુઃખ અને અગવડ દૂર કરાય તો બસ એટલુંજ તેઓ સમજે છે. તેથી તેઓ, જેના ખરા ગુણ વિષે તે કશું જાણતા નથી, એવી પેટન્ટ દવાઓ વાપરે છે, અથવા તેઓના જે વર્તનથી તેમને એ દરદ થયું હોય તેના કોઈ ઇલાજ માટે તેઓ કોઇ વૈદ્યની પાસે જાય છે, પણ તેઓની અસુખાકારી આદતોમાં કશો ફેરફાર કરવાનું તેમને સુઝતું નથી. જો તાત્કાળિક ફાયદો

માલૂમ ન પડે, તો બીજી દવા અજમાવે છે, તેમાં ન ફાવે તો ત્રીજી. એમ દરદ તો ચાલુજ રહે છે. દવાઓ દરદને મટાડી શકતી નથી એ લોકોને શીખવવાની બહુ જરૂર છે.

એટલું ખરૂં કે દવાઓથી કોઈકોઈ વખત તાત્કાલિક આરામ મળે છે, અને તેમના સેવનથી દરદી સાજો થતો લાગે છે; પરંતુ એનું કારણ એ કે ઝેરને હાંકી કાઢવાને તથા જેને લીધે દરદ ઉપસ્થિત થયું તેને સુધારવાને મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં પૂરતી ચેતનશકિત છે. દવાનું સેવન કર્યાં છતાં પણ આરોગ્ય પાછું મેળવાય છે. પરંતુ ઘણાખરા દાખલાઓમાં તો દવા કેવળ દરદનું રૂપ ને સ્થાન બદલે છે. ઝેરની અસર કંઇક મુદત સુધી કોઇ કોઇ વાર નાબૂદ કરાએલી લાગે છે, પરંતુ તેનાં પરિણામ શરીરમાંજ રહી ગયેલાં હોય છે, જે ભવિષ્યમાં મોટું નુકસાન કરે છે.

ઝેરી ઔષધોના સેવનથી ઘણાક તો જીંદગીભરની માંદગી વ્હોરી લે છે, અને સાજાપણું મેળવવાની કુદરતી રીતોના ઉપયોગથી જે જાનો બચી જઇ શકે એવા ઘણા જાનો ખુઆર પણ થાય છે. ઘણાખરા કહેવાતા ઉપચારોમાં રહેલા ઝેરોથી દેહ તથા આત્મા એ બંનેનું નુકસાન થાય એવી આદતો પડે છે ને તૃષ્ણાઓ લાગે છે. પેટન્ટ દવાઓને નામે ઓળખાતી ઘણીખરી લોકપ્રિય દવાઓ, તેમજ ડાકટરો તરફથી મળતી કેટલીક દવાઓ પણ દારૂની, અફીણની અને નિદ્રાજનક ટેવોમાં માણસોને પાડી દે છે, અને એવી ટેવો સમાજને કેટલા ભયંકર શાપરૂપ થઈ પડી છે તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ.

આરોગ્ય પાછું આપનારી કુદરતની શકિત

તંદુરસ્તીના સાચા નિયમો માણસોને શીખવવામાં આવે એમાંજ આ સ્થિતિ સુધારવાની આશા રહેલી છે. દાકતરોએ માણસોને શીખવવું જોઇએ કે આરોગ્ય પાછું લાવવાની શકિત ઓષધમાં નહિ, પણ કુદરતમાં રહેલી છે. રોગ અથવા દરદ એટલે શું ? તંદુરસ્તીના નિયમોનો ભંગ કરવાથી ઉપસ્થિત થતી સ્થિતિમાંથી શરીરતંત્રને મુકત કરવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન. કોઇપણ માંદગી આવે તો માંદગીનું કારણ શું છે તે શોધી કાઢવું જોઇએ. આરોગ્યને આડે આવનારાં કારણો દૂર કરવાં જોઇએ, ખોટી આદતો હોય તો તે સુધારવી જોઇએ. પછી શરીરમાંથી મલિનતાઓ દૂર કરવાના અને શરીરતંત્રમાં ખરી સ્થિતિઓ પુનઃ સ્થાપિત કરવાના કુદરતના પ્રયત્નોમાં કુદરતને સહાય કરવી જોઇએ.

ખરા ઇલાજો કયા કયા છે ? સ્વચ્છ હવા, તડકો, મિતાહારીપણું, આરામ, કસરત, યોગ્ય ખોરાક, પાણીનો ઉપયોગ, અને દિવ્ય શકિત પર વિશ્વાસ એજ ખરા ઇલાજો છે. સાજાપણું આપવાનાં કુદરતમાં જે સાધનો રહેલાં છે તેનું અને તેનો


M. J. Vyarawalla

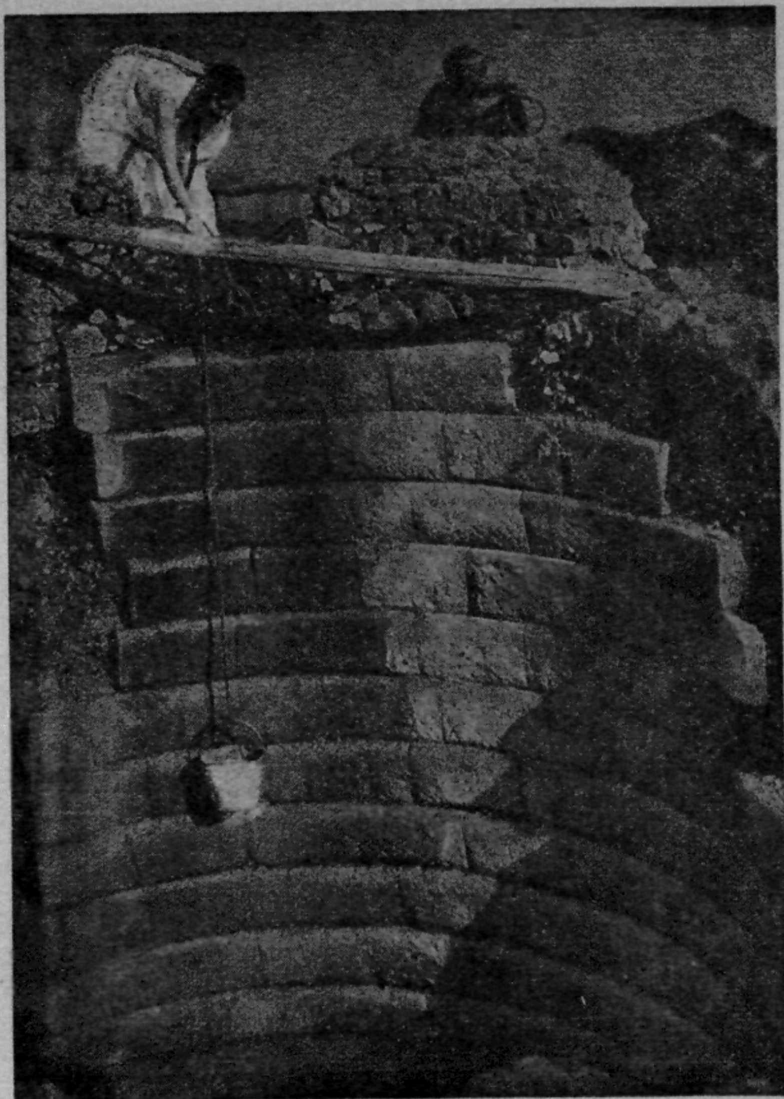
ઉપયોગ કેમ કરવો તેનું દરેક જણને જ્ઞાન હોવું જોઇએ. માંદાની સારવાર કરવામાં રહેલા નિયમો જાણવા તેમજ એ જ્ઞાનનો બરાબર ઉપયોગ કરી શકાય માટે વ્યવહારિક તાલીમ લેવી એ બંને બહુ અગત્યનાં છે.

કુદરતી ઉપચારોના ઉપયોગ કરવામાં કેટલીએક સંભાળ અને મહેનત લેવી પડે છે, અને એ સંભાળ ને મહેનત લેવા બહુજ થોડાં માણસો ખુશી હોય છે. સાજાપણું આપવાની અને બાંધો મજબૂત કરવાની કુદરતની રીત ક્રમિક હોય છે, તેથી ધીરજ નહિ રાખનારને તે બહુ ધીમી લાગે છે. પરંતુ આખરે માલૂમ પડે છે કે જો કુદરતને અવરોધવામાં ન આવે, તો તે પોતાનું કામ ડહાપણથી ને સારી પેઠે કરે છે. કુદરતના નિયમો જેઓ ખંતથી પાળ્યા કરે છે તેઓને તેના બદલારૂપે શરીરની તથા મનની તંદુરસ્તી મળ્યા વગર રહેશે નહિ.

તંદુરસ્તીની જાળવણી

તંદુરસ્તીની જાળવણી પર સાધારણ રીતે જોતાં નહિ જેવુંજ ધ્યાન અપાય છે દરદ થાય ત્યારે તેનો કેવો ઉપચાર કરવો એ જાણવા કરતાં તેને અટકાવવું તે વધારે સારૂં છે.

જીવનના નિયમોની માહિતી મેળવવી અને તેમનું બરાબર પાલન કરવું એ દરેક જણની તેની પોતાની ખાતર તેમજ મનુષ્યજાતિની ખાતર ફરજ



A. J. Patel

છે. માણસનું શરીર એ સજીવ કરામતોમાં સૌથી અદ્દભુત કરામત છે, અને સૌએ તે વિષે જાણવાની જરૂર છે. જુદા જુદા અવયવોનું કર્તવ્ય શું શું છે, અને બધા પોતપોતાનું કર્તવ્ય બરાબર બજાવે માટે એક બીજા પર તેઓને કેવો આધાર રાખવો પડે છે એ બધાએ જાણવું જોઇએ. મનની અસર શરીર પર અને શરીરની અસર મન પર કેવી થાય છે તેનો તેમજ શરીર ને મનને નિયંત્રિત કરનારા કેવા કેવા નિયમો છે તેનો અભ્યાસ દરેક જણે કરવો જોઇએ.

જીવનયુધ્ધને માટે તાલીમ

દરેક જણે બરાબર ધ્યાનમાં લઈ લેવું જોઇએ કે તંદુરસ્તીનો આધાર નસીબ પર રહેલો નથી. તંદુરસ્તી તો નિયમના પાલનનું પરિણામ છે. રમતગમતોમાં અને અંગબળની હરીફાઈઓમાં ઉતરનારાઓના દાખલા પરથી એ સમજી શકાય એવું છે. આ માણસો બહુજ સંભાળભરી તૈયારી કરે છે. તેઓ પૂરેપૂરી તાલીમ લે છે અને સખત નિયમોને આધીન રહે છે. દરેક શારીરિક આદતને નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે. બેપરવાઇ, નિરંકુશપણું અથવા બેદરકારી, જેથી શરીરનું કોઈપણ અંગ કે કર્તવ્ય નબળું પડે કે પાંગળું બને તેનું પરિણામ પરાજય છે એ તેઓ જાણે છે.

ત્યારે જીવનકલહમાં સફળતા મેળવવાની ખાતરીને માટે એવી સંભાળ રાખવી એ કેટલું વિશેષ અગત્યનું છે. આપણે કંઇ બનાવટી યુધ્ધોમાં જોડાએલાં છીયે એવું નથી. જેના પર સનાતન કાળનાં પરિણામો અવલંબેલાં છે એવા યુદ્ધમાં આપણે જોડાએલાં છીએ. દેખી ન શકાય એવા દુસ્મનો સામે આપણે લડવાનું છે. દરેક મનુષ્ય પર કાબુ મેળવવાને દુષ્ટ દૂતો કોશીષ કર્યાં કરે છે. શરીરની તંદુરસ્તી જેથી જોખમાય છે તેથી કેવળ શારીરિક તાકાત ઘટે છે એટલુંજ નહિ, પણ તેથી માનસિક ને નૈતિક શકિત પણ ઘટે છે. કોઇ પણ જાતની ખોટી ટેવ પાડવાથી ખરા ખોટાનો ભેદ પારખવો મુશ્કેલ બને છે, અને જેટલુ એ મુશ્કેલ તેટલું દુષ્ટતાની સામા થવાનું મુશ્કેલ. નિષ્ફળતા ને પરાજય મેળવવાનું જોખમ એ વડે વધે છે.

"અખાડામાં સર્વ દોડનારા દોડે છે, પણ એકનેજ ઈનામ મળે છે." (૧ કોરીંથી ૯:૨૪). પરંતુ જે યુદ્ધમાં આપણે જોડાયલાં છીયે તેમાં તો જેઓ યોગ્ય નિયમોને આધીન થઇને પોતાને અંકુશમાં રાખે છે તે સર્વ જીત મેળવી શકે એમ છે. જીંદગીની નાની નાની વિગતોમાં ઘણીવાર આ નિયમોના પાલનને કશી અગત્ય અપાતી નથી, ધ્યાન આપવા જેટલું વજનદાર એ ગણાતું નથી. પરંતુ તેમાં જે જે પ્રકારનું જોખમ રહેલું છે તે જોતાં એને ઓછું વજનદાર ગણી શકાયજ કેમ!

દરેક કૃત્ય જિંદગીનો વિજય કે પરાજય નક્કી કરવામાં ફાળો આપે છે. પવિત્ર શાસ્ત્ર કહે છે: "એમ દોડો, કે તમને મળે." (૧ કોરીંથ ૯:૨૪)

આપણાં પ્રથમ માબાપના સંબંધમાં શું બન્યું? તેમણે તૃષ્ણાને અંકુશમાં નહિ રાખી, પરિણામે એદન ગુમાવી. માણસો ન જાણતાં હોય તો તેમણે જાણી લેવું કે એદન (પારાદેસ) પુનઃ સંપાદન કરવાને સર્વ બાબતમાં પોતા પર અકુંશ રાખવો એ બહુજ અગત્યનું છે.

પ્રાચીન ગ્રીક રમતગમતોમાં ઉતરનાર ખેલાડીઓ જે સ્વદમન કરતા હતા તેનો દાખલો આપતાં પ્રેરિત પાઉલ કહે છે, કે "પ્રત્યેક પહેલવાન સર્વ પ્રકારે સ્વદમન કરે છે; તેઓ તો વિનાશી મુગટ પામવા સારૂ [એમ] કરે છે; પણ આપણે અવિનાશી. એ માટે હું એમ દોડું છું, પણ સંશય રાખનારની પેઠે નહિ; હું મુક્કીએ મારૂં છું, પણ પવનને મારનારની પેઠે નહિ; અને હું મારા શરીરને દબાવું છું તથા વશ કરૂં છું, રખે બીજાઓને સુવાર્તા પ્રગટ કર્યાં છતાં હું પોતે નાપસંદ થાઉં." (૧ કોરીંથી ૯:૨૫-૨૭)

સુધારાનો પાયો

સુધારાની પ્રગતિના આધાર મૂળભૂત સત્યની સ્પષ્ટ પિછાણ પર રહેલો છે. એક બાજુએથી સંકુચિત ફિલસુફી અને સખત રૂઢિચુસ્તપણામાં જોખમ છુપાઇ રહેલું છે, ત્યારે બીજુ બાજુએથી બેદરકારીભર્યાં વિનિતવાદમાં મોટું જોખમ રહેલું છે. ઇશ્વરનો નિયમ એજ સર્વ દીર્ઘકાળી સુધારાનો મૂળ પાયો છે. આ નિયમને પાળવાની અગત્ય કેટલી બધી છે તે સ્પષ્ટ રીતે પ્રગટ કરવી ઘટે છે. લોકો સમક્ષ તેના નિયમો મુકવા જોઇએ. જેવો ઇશ્વર સનાતન અને અચળ છે તેવાજ તેના નિયમો પણ છે.

મૂળ ધર્મત્યાગના સૌથી વધુ શોચનીય પરિણામોમાંનું એક તે માણસની સ્વદમન શકિત ગઇ તે છે આ શકિત જેમ જેમ પાછી મેળવાશે તેમ તેમજ ખરી પ્રગતિ થઈ શકશે.

ચારિત્ર્ય બંધાવાને માટે મન તથા આત્માનો વિકાસ થવો જોઇએ, અને તે વિકાસ કરવા માટે શરીર એ એકલુંજ સાધન છે. તેથીજ શારીરિક શકિતઓ નબળી ને હલકી પડે એવાં પરીક્ષણો આત્માઓનો શત્રુ રજુ કરે છે. આમાં તેને જે ફતેહ મળે છે તેનો અર્થ એજ કે આખું માનવપણું ભુંડાઇને આધીન થાય છે. આપણી દૈહિક પ્રકૃતિને જો ઉચ્ચતર શકિતના કાબુમાં મૂકવામાં ન આવે તો તે વિનાશ ને મરણ નીપજાવ્યા વગર રહેજ નહિ એવું તેનું વલણ છે.



"રમત ગમતોમાં અને અંગબળની હરીફાઇઓમાં ઉતરનારાઓ...બહુજ સંભાળભરી તૈયારી કરે છે."

શરીરને અંકુશમાં લાવવુંજ જોઇએ. માનવપણાની ઉચ્ચતર શક્તિઓએ અમલ કરવો જોઇએ. વાસનાઓ પર ઇચ્છાશક્તિનો અમલ હોવો જોઇએ,

અને ઈચ્છાશકિત પર ઇશ્વરનો અંકુશ હોવો જોઇએ. બુદ્ધિ જે બાદશાહી શકિત જેવી છે, તે દિવ્ય કૃપાથી શુદ્ધ કરાતી જોઇએ, અને એવી શુદ્ધ કરાએલી બુદ્ધિએ આપણાં જીવનોમાં અમલ ચલાવવો જોઇએ.

ઇશ્વર શું માગે છે તે દરેકના મનમાં બરાબર ઉતરવું જોઇએ. સ્વદમનની તેમજ શુદ્ધતાની અગત્યતા અને હલકટ ઇચ્છા તથા અમંગળ આદતમાંથી છૂટવાની ફરજ પ્રત્યે દરેક સ્રી ને પુરૂષને જાગૃત કરવાની જરૂર છે. મનની તથા શરીરની બધી શકિતઓ તે ઈશ્વરનું વરદાન છે, અને તે શકિતઓને ઇશ્વરની સેવાને માટે સારામાં સારી સ્થિતિમાં રાખવાની છે એ દરેક જણના મનમાં ઠસાવવાની જરૂર છે.

પ્રાચીન કાળે કરાતી કર્મક્રિયા જે ચિહ્નરૂપે સુવાર્તાજ હતી તેમાં ઇશ્વરની વેદી પર કોઈ એબવાળું અર્પણ ચઢાવવામાં આવતું નહિ. ખ્રિસ્તને સૂચવતો યજ્ઞ એબરહિત હોવો જોઇતો. એ પરથી ઇશ્વરનાં છોકરાં કેવાં હોવાં જોઇએ તે ઇશ્વરના વચનમાં બતાવવામાં આવેલું છે: "જીવતું અર્પણ,' "પવિત્ર તથા નિર્દોષ," "ઈશ્વરને પસંદ પડે એવું." (રૂમી ૧૨:૧; એફેસી ૫:૨૭)

દિવ્ય શકિતની જરૂરીયાત

દિવ્ય શકિતથી નિરાળા રહેવાથી કશો ખરો સુધારો કરી શકાય નહિ. કુદરતી અને પોષવાથી થએલી વલણોની સામે મનુષ્યના અટકાવોનું પાણીના પૂરની સામે રેતીના કિનારાનું કંઇ ચાલતું નથી તેમ કંઈજ ચાલવાનું નથી. આપણાં જીવનોમાં જ્યાં સુધી ખ્રિસ્તનું જીવન વેગવાન બને નહિ ત્યાંસુધી બહારનાં ને અંદરનાં પરિક્ષણોના હુમલા સામે આપણે ટકી શકીએ નહિ.

ખ્રિસ્તે આ દુનિયામાં આવીને ઈશ્વરના નિયમાનુસાર જીવન ગુજાર્યું, એ માટે કે આત્માને બગાડનારી સ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ પર માણસ સંપૂર્ણ જીત મેળવી શકે. આત્માનો તથા શરીરનો મહાન વૈદ્ય થઇને તે આપણને યુદ્ધ કરનારી ભાવનાઓ પર જય આપે છે. માણસ ખરેખરૂં ને પૂરેપૂરૂં ચારિત્ર્ય પ્રાપ્ત કરી શકે માટે તેણે પ્રત્યેક જોગવાઇ કરેલી છે.

ખ્રિસ્તને જે આધીન થાય છે તેનું મન નિયમના અંકુશ તળે આવે છે; પરંતુ એ નિયમ તો હરેક બંદીવાનને છૂટકો પ્રગટ કરનાર રાજવી નિયમ છે. ખ્રિસ્તની સાથે એક થઈ જવાથી માણસ મુકત થાય છે. ખ્રિસ્તની ઇચ્છાને આધીન થવું એનો અર્થજ એ કે સંપૂર્ણ માણસપણું પુનઃ પ્રાપ્ત કરવું.

ઇશ્વરને આજ્ઞાંકિત થવામાં પાપની ગુલામગીરીમાંથી સ્વતંત્રતા, અને માનવી વાસના તથા ઇચ્છામાંથી છુટકારો રહેલો છે. માણસ પોતાનો વિજેતા, પોતાની ઇચ્છાઓનો વિજેતા, અધિપતિઓ તથા અધિકારીઓનો વિજેતા, "આ અંધકારરૂપી જગતના સત્તાધારીઓનો" અને "આકાશી સ્થાનોમાં દુષ્ટતાનાં આત્મિક [લશ્કરો]" નો વિજેતા બની શકે છે. (એફેસી ૬:૧૨)

ઘરમાં આપવાનુ શિક્ષણ

આ જાતના શિક્ષણની ઘરમાં જેટલી જરૂર છે તેટલી બીજે ક્યાંય નથી, અને ત્યાં એ જેટલું શુભ ઉપજાવી શકશે તેટલું બીજે ક્યાંય ઉપજાવી શકશે નહિ. આદત અને ચારિત્ર્યનો પાયો માબાપેજ નાખવાનો છે. બાળકોને સુધારવાની શરૂઆત કરતાંજ તેમને બતાવવું જોઇએ કે શારીરિક તેમજ નૈતિક તંદુરસ્તીનો આધાર ઈશ્વરના નિયમના સિદ્ધાંતો પર રહેલો છે. જે અનિષ્ટો જગતનો નાશ કરવાને જગત પર ફરી વળેલાં છે તેમાંથી બચવાનો ઇલાજ એકજ છે, અને તે ઇશ્વરના વચનને આધીન થવું તે છે. માબાપ પર રહેલી જવાબદારી કેવળ તેમની પોતાની ખાતરજ નહિ પણ તેમનાં બાળકોની ખાતર તેમને સ્પષ્ટ દર્શાવવી જોઇએ. કાં તો આજ્ઞાંકિતપણાનો કાં તો ઉલ્લંઘનનો નમુનો માબાપ પોતાનાં બાળકો સમક્ષ મૂકી રહેલાં છે. તેઓનાં ઘરોનું ભાવિ કેવું નીવડવાનું છે તે તેઓના નમુનાથી તથા શિક્ષણથી નક્કી થાય છે. માબાપો પોતાનાં બાળકોને જેવાં ઘડશે તેવાં તેઓ થશે.

જો માબાપો તેઓના કૃત્યનું પરિણામ ધીરેધીરે કેવું નિવડે છે તે જોઇ શકતાં હોય, તેમજ તેઓના નમુના તથા શિક્ષણથી પાપના પરાક્રમને અથવા નીતિના પરાક્રમને તેઓ કેવું કાયમ કરે છે તથા બળવાન કરે છે એ જો તેઓ જોઇ શકતાં હોય, તો જરૂર ફેરફાર થયા વગર રહે નહિ. કેવો ફેરફાર! જરૂર સંપ્રદાયો ને રીવાજો પડતા મૂકનારા અને જિંદગીને માટે દિવ્ય નિયમોનો અંગીકાર કરનારા ઘણા નીકળી આવશે.



M. J. Vyarawalla

તંદુરસ્તીના નિયમો સરળ ને સહેલા છે અને તે પાળવાથી સારી તંદુરસ્તી મળે છે.

તંદુરસ્તીનો પાયો

માણસે ઈશ્વરનું મંદિર અર્થાત્ ઈશ્વરના ગૌરવના પ્રકટીકરણનું નિવાસસ્થાન થવાનું છે એવા જ્ઞાનથી આપણી શારીરિક શક્તિઓની સંભાળ રાખવાની તથા તેની વિકાસ કરવાની ઊંચામાં ઊંચી તમન્ના આપણામાં થવી જોઇએ. ભય પમાડે તથા આશ્ચર્ય પમાડે એવી રીતે ઉત્પન્નકર્તાએ મનુષ્ય દેહ ઘડયો છે: અને આપણે આપણા દેહનો અભ્યાસ કરીએ, તેની જરૂરિયાતો કઇ કઇ છે તે સમજીએ, અને નુકસાન તથા ભ્રષ્ટતામાંથી તેને સંભાળવાને આપણે આપણું બનતું કરીએ એવું ઇશ્વર આપણને ફરમાવે છે.

લોહીનું ભ્રમણ

આપણી તંદુરસ્તી સારી રહે, માટે આપણું લોહી સારૂં હોવું જોઇએ; કારણુ કે લોહી એ જીવનનો ઝરો છે. તે ઘસારો સમારે છે અને દેહને પોષણુ આપે છે યોગ્ય ખાદ્ય તત્ત્વો તેને પૂરાં પાડવામાં આવે અને સ્વચ્છ હવાના સંસર્ગથી તેને શુદ્ધ તથા ચેતનવંતુ બનાવવામાં આવે, તો શરીરના એકે એક ભાગમાં તે પ્રાણુ તથા શકિત પહોંચાડે છે. લોહીનું પ્રમાણુ જેમ વધારે પ્રમાણુમાં સંપૂર્ણ, તેમ એ કામ વધારે સારી રીતે કરાશે.

હૃદયના દરેક ધબકારા સાથે શરીરના બધા ભાગોમા લોહી જલદીથી ને સહેલાઇથી ફરી વળવું જોઇએ. તંગ વસ્ત્ર પહેરીને કે પટા બાંધીને અથવા શરીરના છેડાઓના ભાગને અપૂરતાં વસ્ત્રથી ઢાંકીને લોહીના ભ્રમણુમાં અટકાવ કરવો નહિ. જે જે વડે ભ્રમણુને અટકાવ થાય છે તે બધું લોહીને પ્રાણુંગોમાં પાછું ધકેલે છે, જેથી કોઇ એક જગાએ તે વધુ પ્રમાણુમાં એકઠું થઇ જાય છે એને પરિણુામે ઘણીવાર માથાનો દુ:ખાવો, ખાંસી, હૃદયનું ધબકવું કે અપચો વગેરે થઈ આવે છે.

શ્વાસોચ્છવાસ

લોહી સારૂં હોવા માટે આપણે બરાબર શ્વાસ લેવો જોઇએ. લોહી શુદ્ધ રાખવા માટે ચોકખી હવા લેવી જોઇએ; હવાથી ફેફસાં ભરાય એમ પૂરેપૂરો ને ઉંડો શ્વાસ લેવો. એવી રીતે ચોકખી હવાનો શ્વાસ લેવાથી લોહી તેજસ્વી રંગનું બને છે, અને એવી રીતના શ્વાસ એ પ્રાણુદાયક પ્રવાહને શરીરના દરેક ભાગમાં મોકલે છે. સારો શ્વાસોચ્છવાસ જ્ઞાનતંતુઓને શાંતવન પમાડે છે, ભૂખને જાગૃત કરે છે.અને પાચનક્રિયાને વિશેષ સારી બનાવે છે; વળી એથી ગાઢ, તાજગીદાયક નિદ્રા આવે છે.

ફેફસાંને જેટલી વધારે છૂટ અપાય તેટલું વધારે સારૂં. જેમ વધારે છૂટથી તેમને કામ કરવા દેવામાં આવે તેમ તેમની શકિત વિકાસ પામે છે; એમને જો કોકડાઇ જવા કે સંકોચાઈ જવા દેવામાં આવે, તો તેમની શકિત કમી થાય છે.



P. P. A.

ચોકખી હવામાં ઉંડો શ્વાસ લેવાથી ફેફસામાં પુરતો પ્રાણવાયુ જાય છે. અને તે લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે.

તેથીજ ખાસ કરીને બેઠાં બેઠાં કરવાનાં કામ જેમાં કેટલાંક માણસો ઊંધાં વળીને કામ કરે છે તેનાં માઠાં પરિણામ નીપજે છે. એવી સ્થિતિમાં ઊંડો શ્વાસ લેવો અશક્ય થઇ પડે છે; તેથી ઉપર ઉપરથી શ્વાસ લેવાની આદત પડી જાય છે, અને ફેફસાંની વિકાસ પામવાની શક્તિ કમી થઇ જાય છે. તંગ કપડાં પહેરવાની પણ એવીજ અસર થાય છે. છાતીના નીચલા ભાગને પૂરતો અવકાશ મળતો નથી; જઠરના સ્નાયુઓ, જેમનું કામ શ્વાસ લેવામાં મદદ કરવાનું છે તેમને પૂરતી કસરત મળતી નથી, જેથી ફેફસાં પોતાનું કામ પૂરતી રીતે બજાવી શકતાં નથી.

આવી રીતે જેટલો પ્રાણવાયુ મળવો જોઇએ તેટલો મળતો નથી. લોહીનું ભ્રમણ મંદ થઈ જાય છે. વપરાઇ ગએલો ને ઝેરી પદાર્થ જે ફેફસાંમાંથી શ્વાસ વાટે નીકળી જવો જોઇએ તે અંદર ને અંદર રહી જાય છે, ને પરિણામે લોહી અસ્વચ્છ બને છે. કેવળ ફેફસાં પર અસર થાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ જઠર, કાળજું અને મગજ એ સર્વ પર અસર થાય છે. ચામડી ફિક્કી પડી જાય છે, પાચનક્રિયામાં મંદતા આવે છે, હૃદય પર દાબ પડે છે; મગજ ઘેરાય છે, વિચારો ગુંચવાય છે, વૃત્તિઓ પર ગમગીની પથરાય છે; આખા શરીર પર દબાણ આવે છે, શિથિલતા આવે છે અને રોગ કે દરદમાં સપડાવાનું જોખમ સમાએલું છે.

સ્વચ્છ હવા

ફેફસાં કાયમ અશુદ્ધતાઓ ફેંકી કાઢતાં રહે છે, જેથી તેમને કાયમ તાજી હવાથી ભરપૂર કરવાની જરૂર રહે છે. અસ્વચ્છ હવામાં પ્રાણવાયુનું આવશ્યક પ્રમાણ હોતું નથી, જેથી ચૈતન્ય મેળવ્યા વગરનું લોહી મગજમાં અને બીજા અવયવોમાં જાય છે; તેથીજ હવાનું આવવું જવું બરાબર હોય એવાં ઘર હોવાની જરૂર છે. ગીચ, અને હવાનું આવવું જવું પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય એવાં ઘરોની હવા બગડેલી ને ગંદી હોય છે, તેથી તેવાં ઘરોમાં રહેવાથા આખું શરીર કમજોર બને છે. સહેજ શરદીની પણ એવાં શરીર પર અસર થાય છે, અને સહેજ ઠંડી ગરમીથી પણ માંદગી આવી જાય છે. ઘણીએક સ્ત્રીઓ ફિક્કી અને નબળી હોય છે, એનું કારણ કે તેઓ ઘરમાંજ પુરાઇ રહે છે. ફેફસાંમાંથી અને શરીરનાં છિદ્રોમાંથી નીકળતા ઝેરી પદાર્થથી હવા બગડે છે, અને એવા બગડેલી હવાજ ઘરમાં પુરાઇ રહેલી સ્ત્રીઓ વારંવાર લે છે, તેથી શરીરમાંથી કાઢેલી અસ્વચ્છતાઓ પાછી શરીરમાંજ જાય છે, ને લોહી બગડે છે.

હવાનું આવવું જવું અને સૂર્યનો તડકો

પોતાને માટે કે અન્યને માટે મકાનો બાંધતી વખતે પુષ્કળ હવા અને તડકો મળે એવી જોગવાઇવાળાં મકાનો બાંધવાની કાળજી રાખવી જોઇએ. આ બાબતની



Press Photo Agent

તડકાથી અને સ્વચ્છ હવાથી છોકરાંની તંદુરસ્તી જળવાય છે.

ખામી ઘણાંક દેવળો અને શાળાઓમાં પણ હોય છે. દેવળો અને શાળાઓમાં પૂરતી ને સ્વચ્છ હવા આવવા જવાની સગવડ રાખી ન હોય, તો અંદર બેઠેલાંમાં સુસ્તી ને બેચેની આવે છે, જેથી ભાષણોની અસર નાબુદ કરે છે, અને શિક્ષકનું કામ તસ્દીવાળું ને બીનઅસરકારક નીવડે છે.

રહેવાનાં મકાનો, જેમ બને તેમ ઊંચાણવાળી ને પાણી તદ્દન વહી જાય એવી જમીન પર બાંધવાં જોઇએ. આવી જગા સુકી હોવાથી ભેજ ને ભીનાશથી થતાં દરદોનું જોખમ રહેતું નથી. પરંતુ દુઃખની વાત છે કે એ બાબત પર ઘણીવાર પૂરતું ધ્યાન અપાતું નથી. ચાલુ અસુખાકારી, ગંભીર દરદો ને ઘણાંક મરણોનું કારણ નીચાણવાળી ને પાણી પૂરી રીતે વહી ન જાય એવી જગાઓમાં બાંધેલાં ઘરોની શરદી ને મલેરિયા હોય છે.

પુષ્કળ હવા ઉજાસ બરાબર મળે એ ઘરની બાંધણીમાં ખાસ અગત્યનું છે. ઘરની એકેએક ઓરડીમાં હવાનો ચાલુ પ્રવાહ અને પુષ્કળ પ્રકાશ હોવા જોઇએ. શયનખંડો રાતદિવસ પુષ્કળ હવા આવે એવી રીતે તે ગોઠવવા જોઇએ. રોજ હવા ને પ્રકાશ ન આવી શકે એવા ખંડો શયનખંડ તરીકે વાપરવા યોગ્ય નથી. ઘણા ખરા દેશોમાં સૂવાના ઓરડાને ગરમી આપનારાં સાધનોવાળા બનાવવાની જરૂર પડે છે, કે જેથી શરદીવાળી તથા ભીની ઋતુમાં તે બરાબર કોરા ને ગરમ કરી શકાય.

ચાલુ વપરાશના ઓરડાની જેટલી કાળજી રાખવાની છે તેટલીજ કાળજી મહેમાનો માટેના ઓરડાની પણ રાખવી જોઇએ. બીજા શયનખંડોની પેઠે મહેમાન માટેના ઓરડાને પણ હવા ને પ્રકાશ મળવાં જોઇએ; વળી ચાલુ વપરાશમાં ન હોય એવા ઓરડામાં હમેશાં ભેજ જામે છે, તેથી મહેમાનના ઓરડાને પણ ગરમી આપનારાં સાધનવાળો બનાવવો જોઇએ. તડકો આવતો ન હોય એવા ઓરડામાં, અથવા પૂરી રીતે સૂકવવામાં ને હવામાં નાખવામાં આવ્યું ન હોય એવા બીછાનામાં જે કોઇ સૂએ છે તે પોતાની તંદુરસ્તીનું અને જીંદગીનું જોખમ ખેડે છે.

ઘર બાંધતી વખતે ઘણા લોકો ફૂલઝાડોની જોગવાઈ કરવાની પૂરતી કાળજી રાખે છે. અને તેને તડકો ને પ્રકાશ મળે એવી વ્યવસ્થા રાખે છે કારણ કે ગરમી, હવા ને તડકા વગર છોડ જીવે નહિ કે ખીલે નહિ. છોડની જિંદગીને માટે જો એ વસ્તુઓ જરૂરની હોય, તો આપણી પોતાની, આપણાં કુટુંબીજનોની અને આપણા મહેમાનોની જિંદગીને માટે તે કેટલી વિશેષ જરૂરની છે!

જો આપણાં ઘરોને આપણે તંદુરસ્તી ને સુખનાં નિવાસસ્થાનો બના-



V. K. Vasudevan

સાબુ અને પાણીનો બહોળો ઉપયોગ કરવાથી શરીર સ્વચ્છ રહે છે.

વવાં હોય, તો નીચાણમાં નહિ કારણ કે ત્યાં ભીનાશ ને ધુમસ હોય છે, પણ ઊંચાણમાં બાંધવાં જોઇએ, અને ઊંચાણનાં જીવનદાયક તત્ત્વોને છૂટથી ઘરમાં પ્રવેશ કરવા દેવાં જોઇએ. ભારે પડદા નહિ રાખવા જોઇએ, બારી પરના પડદા ખસેડી મૂકવા જોઇએ, બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઇએ, વેલા ગમે તેટલા સુંદર હોય તો તે બારીની સામે નહિ આવવા જોઇએ, તેમજ તડકો રોકે એટલાં નજીક ઝાડ પણ

નહિ હોવાં જોઇએ. સૂર્યનો તડકો ભલે પડદા, કપડાં, શેત્રંજીઓનો રંગ ઝાંખો પાડી દે, છબીઓનાં ચોકઠાંને ભલે ઝાંખાં પાડી દે, પણ બાળકોનાં ગાલ પર તેજ તડકો તંદુરસ્તીની લાલી લાવશે.

જેઓને ઘરડાં વરડાંની સંભાળ રાખવાની છે તેમણે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે ઘરડાં માણસોને તો ગરમ ઓરડાઓની ખાસ જરૂર છે. જેમ જેમ ઉમર વધે છે તેમ તેમ તાકાત કમી થાય છે, અને તંદુરસ્તીને અટકાવનારી બાબતોનો સામનો કરવાની શકિત ઓછી રહે છે; તેથી જેમ માણસ વધારે ઘરડું તેમ તેને તડકા, અને તાજી ને સ્વચ્છ હવાનું પ્રમાણ વધારે ને વધારે જોઇએ છે.

સ્વચ્છતા

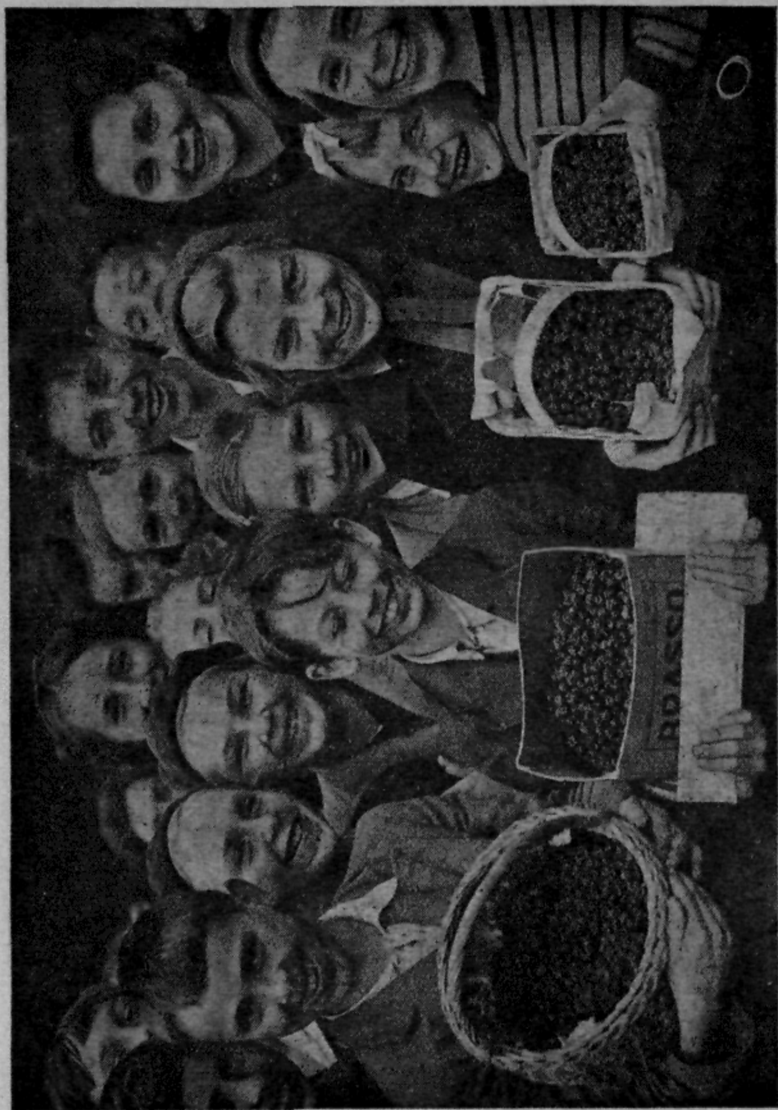
શારીરિક તેમજ માનસિક તંદુરસ્તીને માટે સ્વચ્છતા વગર ચાલેજ નહિ. ત્વચાદ્વારા શરીરમાંથી કચરો કાયમ કાઢી નાખવામાં આવે છે. ત્વચામાં લાખો છિદ્રો હોય છે, અને જો વારંવાર નાહીને ચામડીને સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે તો એ છિદ્રો પુરાઈ જાય છે, જેથી જે કચરો ચામડી વાટે નિકળી જવો જોઇએ તે શરીરનાં અન્ય મળત્યાગી અવયવોને વધારાનાં બોજરૂપ થઈ પડે છે.

ઘણાંખરાં માણસોને સવારનું કે સાંજનું ઠંડા કે કેવળ હુંફાળા પાણીનું સ્નાન લાભકારક નીવડે. જો એવું સ્નાન નિયમિત કરવામાં આવે તો શરદી થવાનો સંભવ વધતો નથી, પણ સ્નાનથી લોહીનું ભ્રમણ સુધરવાથી શરદીના હુમલા સામે મજબૂત ટકાવ કરી શકાય છે; લોહી સપાટી પર આવે છે, અને તેનો પ્રવાહ સહેલો ને નિયમિત બને છે. શરીર અને મન એ બંનેને તાકાત મળે છે. સ્નાયુઓ વધારે પ્રમાણમાં વળે એવા બને છે, અને બુદ્ધિ વિશેષ તેજસ્વી બને છે. સ્નાન તે તંતુઓને શાંત પાડનાર છે. સ્નાનથી આંતરડાં, જઠર અને કલેજાને સહાય મળે છે, કારણ કે દરેકને તે વડે તંદુરસ્તી ને શકિત પ્રાપ્ત થાય છે, વળી તેથી પાચનક્રિયાને ઉત્તેજન મળે છે.

કપડાં સ્વચ્છ રાખવામાં આવે એ પણ અગત્યનું છે. શરીરનાં છિદ્રો વાટે નીકળતો મળ પહેરેલાં કપડાં સોશી લે છે; તેથી જો તેમને વારંવાર બદલવામાં ને ધોવામાં ન આવે તો મળ પાછો સોશાઇ જાય.

કોઈ પણ જાતની અસ્વચ્છતાથી રોગ થવાનો સંભવ છે. મૃત્યુઉત્પાદક જંતુઓ અંધકારવાળા ને બેદરકારીથી રાખેલા ખૂણાખાંચરામાં, સડેલા ને સડતા કચરામાં, ભીનાશમાં, અને ફુગમાં તથા ખાટા પ્રવાહીમાં પુષ્કળ થાય છે.

ઘરમાં રહેનારાંએ રોગથી મુકત અને આનંદી તથા તાકાતવાન રહેવું હોય, તો તેઓએ પૂરેપૂરી સ્વચ્છતા જાળવવી, પુષ્કળ તડકો મેળવવો, અને ગૃહજીવનની એકેએક બાબતમાં આરોગ્ય પર પૂરતું ધ્યાન દેવું જોઇએ.



જેમ ફળ તાજાં, તેમ બાળકોની તંદુરસ્તી સારી.

P. P. A.

તંદુરસ્તીના નિયમો પર યોગ્ય ધ્યાન દેવાનું પરિણામ

ઇશ્વરે ઇસ્રાએલી લોકોને આપેલા શિક્ષણમાં તંદુરસ્તીની જાળવણી પર બરાબર ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હતું. ગુલામગીરીની સાથે અશુધ્ધ તથા અનારોગ્ય આદતો જોડાએલી હોય છે. એવા લોકોને કનાનમાં પ્રવેશ કર્યાં પહેલાં અરણ્યમાં સખતમાં સખત તાલીમને આધીન થવું પડયું હતું. તંદુરસ્તીના નિયમો તેમને શિખવવામાં આવ્યા હતા, અને આરોગ્યના કાયદાઓ તેમને પાળવા પડતા હતા.

રોગનો અટકાવ

તેમની ધાર્મિક સેવામાં એટલુંજ નહિ પણ તેમના રોજીંદા જીવનની દરેક બાબતમાં શુધ્ધ અને અશુધ્ધનો ભેદ તેમને જાળવવો પડતો હતો. ચેપી રોગના સમાગમમાં આવેલાં સર્વને છાવણીમાંથી અલગ કરવામાં આવતાં, અને તેમનાં શરીર તેમજ વસ્ત્ર બરાબર શુધ્ધ કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તેમને છાવણીમાં પેસવાની પરવાનગી મળતી નહિ. ચેપી રોગ લાગેલાને નીચે પ્રમાણે વર્તવાનું હતું: જે કોઇ બિછાના પર તે સૂએ, તે અશુધ્ધ ગણાય; અને જે કોઈ વસ્તુ પર તે બેસે તે અશુધ્ધ ગણાય. અને જે કોઇ તેના બિછાનાને સ્પર્ષ કરે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, તે સાંજ સુધી અશુધ્ધ ગણાય. અને જે વસ્તુ પર તે બેઠો હોય તે પર જે કોઇ બેસે, તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, ને સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય. અને તેના શરીરનો જે કોઇ સ્પર્ષ કરે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, ને સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય. . . અને જે કંઇ તેની તળે આવેલું હોય તેનો સ્પર્ષ કરનાર પ્રત્યેક જણ સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય; અને જે કોઇ એવી વસ્તુઓને ઉપાડે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, ને સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય. અને જે કોઇને તે પાણીથી હાથ ધોયા વગર અડકે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ, ને પાણીમાં સ્નાન કરે, ને સાંજ સુધી અશુધ્ધ ગણાય. અને જે માટીના વાસણને તે અડકે તેને ભાગી નાખવું; અને લાકડાના પ્રત્યેક પાત્રને પાણીમાં વિછળવું." (લેવીય. ૧૫:૪-૧૨).

કેટલી સખ્તાઇથી ને ચોકસાઇથી આ નિયમો પાળવામાં આવતા તેનો દાખલો કોઢના સંબંધના કાયદામાં પણ છે:

"જેટલા દિવસ તેનો રોગ રહે તેટલા દિવસ તે અશુદ્ધ ગણાય; તે અશુદ્ધ છે; તે એકલો રહે; છાવણી બહાર તેનું રહેઠાણ થાય. અને જે વસ્ત્ર કોઢના રોગના ચેપવાળું હોય, પછી તે વસ્ત્ર ઉનનું હોય કે શણનું હોય, તે શણના કે ઉનના તાણામાં કે વાણામાં હોય; તે ચામડામાં હોય કે ચામડાની બનાવેલી કોઇ વસ્તુમાં હોય . . . યાજક તે રોગને તપાસે . . . જો તે રોગ તે વસ્ત્રમાં, એટલે તાણામાં કે વાણામાં, કે ગમે તે કામને વાસ્તે ચામડું વાપર્યું હોય તે ચામડામાં પસર્યો હોય, તો તે રોગ કહોવાડતો કોઢ છે; તે અશુદ્ધ છે. અને તે તે રોગવાળા વસ્ત્રને બાળી નાખે, પછી તે ચેપ તાણાને કે વાણાને, શણનાને કે ઉનનાને, કે ચામડાની કોઇ વસ્તુને લાગેલો હોય તોપણ; કેમકે તે કહોવાડતો કોઢ છે; તેને આગમાં બાળી નાખવું." (લેવીય ૧૩:૪૬-૫૨)

એજ પ્રમાણે, વસવાટને માટે સહીસલામત નથી એવું પ્રમાણ જો કોઈ ઘરમાંથી મળી આવે, તો યાજક "તે ઘરને તેના પથ્થરો તથા તેના કાટ તથા તેના સઘળા ચૂના સુદ્ધાં તોડી પાડે; અને તે તેમને નગર બહાર ગંદકીની જગાએ લઇ જાય, અને જ્યાં સુધી ઘર બંધ રહે ત્યાં સુધી તેમાં જે જાય, તે સાંજ સુધી અશુદ્ધ ગણાય. અને જે તે ઘરમાં સુએ તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ; અને જે તે ઘરમાં જમે તે પોતાનાં વસ્ત્ર ધૂએ." (લેવીય ૧૪:૪૫-૪૭)

સ્વચ્છતા

દેહની સ્વચ્છતાની જરૂરીઆત જેટલી અસરકારક રીતે શીખવાય તેટલી અસરકારક રીતે શીખવવામાં આવી હતી. ઇશ્વરના અવાજથી નિયમનો ઢંઢેરો સાંભળવાને સિનાય પહાડ આગળ લોકો એકઠા થાય તે પહેલાં તેઓએ પોતાનાં શરીરોને તથા વસ્ત્રોને ધોવાનાં હતાં. જો કોઇ એમ ન કરે તો તેને માટે મરણની શિક્ષા ફરમાવેલી હતી. ઇશ્વરની હાજરીમાં કોઈ પણ જાતની અશુદ્ધતા ચલાવી લેવામાં આવતી નહિ.

અરણ્યના પ્રવાસ દરમિયાન ઇસ્રાએલી લોકો લગભગ બધો વખત ખુલ્લી હવામાંજ હતા, જ્યાં અશુદ્ધતાઓની અસર ઘરમાં રહેનારાંને જેટલી નુકસાનકર્તા નીવડે તેના કરતાં ઓછી નુકસાનકર્તા નીવડવાનો સંભવ હતો. તેમ છતાં તંબુમાં તેમજ તંબુ બહાર સ્વચ્છતા પર બારીકાઇથી ધ્યાન દેવાનું હતું. છાવણીમાં કે છાવણીની આજુબાજુ કંઇ પણ કચરો રાખવા દેવામાં આવતો નહિ. યહોવાહે કહ્યું હતું, કે "યહોવાહ તારો દેવ તને ઉગારવાને ને તારી સામે તારા શત્રુઓને તારા હાથમાં સોંપવાને તારી છાવણી મધ્યે ચાલે છે; એ માટે તારી છાવણી શુદ્ધ રહે." (પુનર્નિયમ ૨૩:૧૪).



M. D. Vincent

વસ્ત્ર બરોબર ધોવાં

ખોરાક

સર્વ પ્રકારના ખોરાકમાં શુદ્ધ અને અશુદ્ધનો ભેદ જાળવવામાં આવ્યો હતો.

"તમને વિદેશીઓથી અલગ કરનાર તમારો દેવ યહોવાહ હું છું. એ માટે તમે શુદ્ધ તથા અશુદ્ધ પશુઓની વચ્ચે, ને અશુધ્ધ તથા શુધ્ધ પક્ષીઓની વચ્ચે ભેદ રાખો; અને જે પશુ કે પક્ષી અથવા . . . કોઇ પણ પ્રાણી કે જે મેં અશુધ્ધ

ઠરાવીને તમારાથી અલગ કર્યાં છે, તે વડે તમે તમારા આત્માને અમંગળ ન કરો."
લેવીય ૨૦:૨૪, ૨૫)

આજુબાજુના અન્ય ધર્મીઓ જે ખોરાક છૂટથી ખાતા હતા એવો ઘણોખરો ખોરાક ઈસ્રાએલી લોકોને માટે નિષેધિત હતો. વળી જે ભેદ પાડવામાં આવ્યો હતો તે કંઈ મનસ્વીપણે પાડવામાં આવ્યો નહોતો. નિષેધિત ખોરાક તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક ખોરાક હતો. અને એવા ખોરાકને અશુધ્ધ જાહેર કરવામાં આવ્યો એટલા પરથીજ એક એવું શિક્ષણ મળે છે કે નુકસાનકારક ખોરાકનો ઉપયોગ અમંગળ છે. જે દેહને બગાડે છે તે આત્માને પણ બગાડી શકે. એવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરનાર ઈશ્વરની સંગતને માટે, તેમજ તેની ઉંચી તથા પવિત્ર સેવાને માટે પણ નાલાયક બને છે.

લાભો અને નિયમો

અરણ્યમાં જે શિસ્તનો આરંભ કરવામાં આવ્યો હતો તે સારી ટેવો પાડવાને અનુકુળ સંજોગો મધ્યે વચનના દેશમાં ચાલુ રાખવામાં આવી હતી. માણસોને શહેરોમાં બીચોબીચ વસાવવામાં આવ્યાં ન હતાં, પરંતુ દરેક કુટુંબને જોઈતી જમીન વતન તરીકે આપવામાં આવી, જેથી સર્વને કુદરતી અને સ્વાભાવિક જીવનના તંદુરસ્તીદાયક આશીર્વાદો મેળવવાની ખાતરી આપવામાં આવી હતી.

જે કનાનીઓનો વારસો ઇસ્રાએલીઓએ લઈ લીધો હતો તેમના ઘાતકી અને વંઠેલ રિવાજો સંબંધી યહોવાહે કહ્યું હતું, કે "જે દેશજાતિને હું તમારી આગળથી કાઢી મૂકું છું, તેના રિવાજો પ્રમાણે તમારે ન ચાલવું કેમકે તેઓ એ સર્વ કૃત્યો કરતા હતા, એ માટે મેં તેમને કંટાળ્યા." (લેવી ૨૦:૨૩). "અને તું કોઈ અમંગળ વસ્તુ તારા ઘરમાં લાવીને તેની પેઠે તું પણ તદન વિનાશપાત્ર થઈશ મા." (પુનર્નિયમ ૭:૨૬).

ઇસ્રાએલપુત્રોને તેમના દૈનિક જીવનની બધી બાબતોમાં પવિત્ર આત્માએ જણાવેલું શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું હતું:

"તમે દેવનું મંદિર છો, ને દેવનો આત્મા તમારામાં વસે છે, એ શું તમે જાણતા નથી? જો કોઈ દેવના મંદિરનો નાશ કરે, તો દેવ તેનો નાશ કરશે; કેમકે દેવનું મંદિર જે તમે છો તે પવિત્ર છે.'' (૧ કોરીંથી ૩:૧૬, ૧૭).

આનંદ કરવો

"આનંદી હૃદય એ ઉત્તમ ઔષધ છે." (નીતિવચનો ૧૭:૨૨). ઉપકારજ્ઞતા,



C. B. Patel

ઘર બાહરના કામકાજથી ખરેખરી તંદુરસ્તી મળે છે, વળી જીવન પ્રત્યે આનંદી દૃષ્ટી રહે છે.

આનંદ કરવો, પરોપકાર કરવો, ઈશ્વરના પ્રેમ ને સંભાળ ઉપર ભરોસો રાખવો —એ બધા તંદુરસ્તીના મોટામાં મોટા ખાતરીપૂર્વકના ઇલાજો છે. ઇસ્રાએલીઓને તો તે જીવનની ચાવી સમાન હતા.

યરૂશલેમમાં પળાતાં ત્રણ વાર્ષિક પર્વો વખતે વર્ષમાં ત્રણ વખતની મુસાફરી અને માંડવાપર્વ વખતે એક અઠવાડિયા સુધી માંડવામાં રહેવું એથી ઘર બહારની સહેલગાહની અને સામાજિક જીવનની તકો મળતી. આ ઉત્સવો તો આનંદ કરવાના પ્રસંગો હતા, વળી પરદેશી, લેવી તથા દરિદ્રીનો તે વખતે ભાવભીનો સત્કાર કરાતો હોવાથી આનંદ વધારે મધુરો ને સુંકોમળ બનતો.

"જે સર્વ સારૂં યહોવાહ તારા દેવે તને તથા તારાં ઘરનાંને આપ્યું હોય તેમાં તારે પોતે તથા લેવીએ તથા તારી મધ્યે રહેનાર પરદેશીએ હરખાવું." (પુનર્નિયમ ૨૬:૧૧).

તેથી જ્યારે પાછલાં વર્ષોમાં બાએલોનથી પાછા ફરેલા બંદીવાનોની આગળ યરૂશાલેમમાં યહોવાહનો નિયમ વાંચી સંભળાવવામાં આવ્યો હતો, અને પોતાનાં ઉલ્લંઘનોને લીધે લોકો રડતા હતા, ત્યારે નીચેનાં કૃપાવંત વચનો તેમને સંભળાવવામાં આવ્યાં હતાં:

"શોક ન કરવો . . . પોતાને માર્ગે જાઓ, પુષ્ટ ખાઓ, ને સ્વાદિષ્ઠ પીણાં પીઓ, ને જેઓને સારૂ કંઇ તૈયાર કરેલું ન હોય તેઓને માટે તેમાંથી હિસ્સા મોકલો; કેમકે આ દિવસ આપણા યહોવાહને સારૂ પવિત્ર છે; તમારે ઉદાસ પણ ન થવું; કેમકે યહોવાહનો આનંદ તમારૂં સામર્થ્ય છે." (નહેમ્યાહ ૮:૯, ૧૦.)

અને "તેમનાં સર્વ નગરોમાં તથા યરૂશાલેમમાં" એવું જાહેર કરવામાં આવ્યું તથા એવો ઢંઢેરો પીટાવવામાં આવ્યો, કે "બહાર નીકળીને ડુંગર ઉપર જાઓ, ને લેખ પ્રમાણે માંડવા કરવા સારૂ જૈતવૃક્ષની ડાળીઓ તથા દેવદારની ડાળીઓ તથા મેંદીની ડાળીઓ તથા ખજૂરીની ડાળીઓ તથા ઘટાદાર ઝાડની ડાળીઓ લઇ આવો. માટે લોક જઇને તે લઇ આવ્યા, ને તેઓમાંના પ્રત્યેક પોતાના ઘરના ધાબા પર, તથા પોતાનાં આંગણામાં, તથા દેવના ઘરનાં આંગણાંમાં, તથા પાણીના દરવાજાના ચોકમાં, તથા એફ્રાઇમની ભાગળના ચોકમાં પોતાને સારૂ માંડવા કર્યા. અને જેઓ ગુલામગીરીમાંથી પાછા આવ્યા હતા તેઓની આખી જમાત માંડવા કરીને માંડવામાં વસી . . . અને મહા મોટો આનંદ થયો. (નહેમ્યાહ ૮:૧૫-૧૭).



P. K. Patel

"લોકોએ પોતાનાં શરીરોને તથા વસ્ત્રોને ધોવાનાં હતાં."

"આ વચનો જે હું આજે તને ફરમાવું છું તે તારા અંતઃકરણમાં ઠસી રહે; અને તે તું ખંતથી તારાં છોકરાંને શીખવ, અને જ્યારે તું ઘરમાં બેઠો હોય, ને જ્યારે તું રસ્તે ચાલતો હોય, ને જ્યારે તું સુએ ને જ્યારે તું ઊઠે ત્યારે તે વિષે વાત કર. અને તું તેને નિશાની તરીકે તારે હાથે બાંધ, ને તારી આંખોની વચ્ચે

તેમને કપાળભૂષણ તરીકે રાખ. અને તું તેમને તારા ઘરની બારસાખો ઉપર તથા દરવાજા ઉપર લખ." (પુનર્નિયમ ૬:૬-૯)

"ભવિષ્યકાળમાં તારો દીકરો તને એવું પુછે, કે જે સાક્ષ્યો તથા વિધિઓ તથા કાનૂનો યહોવાહ આપણા દેવે તમને ફરમાવ્યાં છે તેમનો અર્થ શો છે? ત્યારે તું તારા દીકરાને કહેજે કે . . . આપણા હંમેશના હિતને માટે આ બધા વિધિઓ પાળવાની તથા યહોવાહ આપણા દેવનો ડર રાખવાની યહોવાહે અમને આજ્ઞા આપી, કે જેમ આજ છે તેમ, તે આપણને જીવતા બચાવી રાખે." (પુનર્નિયમ ૬:૨૦, ૨૧, ૨૪).

જે શિક્ષણ ઇસ્રાએલપુત્રોને મળ્યું હતું તે તેઓએ પાળ્યું હોત, અને તેમને મળેલી તકોનો લાભ લીધો હોત, તો તંદુરસ્તી તથા આબાદીને માટે તેઓ જગત સમક્ષ નમુનારૂપ બન્યા હોત. એક પ્રજા તરીકે ઇશ્વરની યોજના અનુસાર જો તેઓ રહ્યા હોત, તો બીજી દેશજાતિઓને જે જે રોગો પીડતા હતા તેમાંથી તેઓ મુક્ત રહ્યા હોત અને અન્ય કોઇ પણ દેશજાતિ કરતાં વધારે શારીરિક બળ અને બુધ્ધિબળ તેમનામાં હોત, અર્થાત્ પૃથ્વી પર તેઓ સૌ કરતાં વધારે બળવાન રાષ્ટ્ર હોત. ઇશ્વરે કહ્યું હતું, કે

"સર્વ લોકો કરતાં તું આશીર્વાદિત થશે." (પુર્નિનયમ ૭:૧૪).

"તને આપેલા પોતાના વચન પ્રમાણે યહોવાહે આજ કબુલ કર્યું છે કે તુ તેની ખાસ પ્રજા છે, ને તેની સર્વ આજ્ઞાઓ તારે પાળવી; અને જે સર્વ દેશજાતિઓને તેણે ઉત્પન્ન કરી છે તે કરતાં તને કીર્તિમાં તથા નામમાં તથા સન્માનમાં તે વધારશે; અને તું તેના કહ્યા પ્રમાણે યહોવાહ તારા દેવની શુધ્ધ પ્રજા થશે." પુનર્નિયમ (૨૬:૧૮,૧૯). "અને જો તું યહોવાહ તારા દેવની વાણી સાંભળશે તો આ સર્વ આશીર્વાદ તારા પર આવશે ને તને પ્રાપ્ત થશે. નગરમાં તું આશીર્વાદિત થશે, ને ખેતરમાં તું આશીર્વાદિત થશે. તારા હાથનું ફળ, તથા તારી ભૂમિનું ફળ તથા તારા ઢોરનું ફળ, એટલે તારી ગાયોનો વિસ્તાર તથા તારાં ઘેટાંબકરાંનાં બચ્ચાં, આશીર્વાદિત થશે. તારી ટોપલી તથા તારી કથરોટ આશીર્વાદિત થશે. તું અંદર આવતાં આશીર્વાદિત થશે ને બહાર જતાં આશીર્વાદિત થશે." (પુનર્નિયમ ૨૮:૨-૬).

"યહોવાહ તારી વખારોમાં ને જે સર્વમાં તું તારો હાથ ઘાલે છે તેમાં તારા પર આશીર્વાદ ફરમાવશે; અને જે દેશ યહોવાહ તારો દેવ તને આપે છે તેમાં તે

તને આશીર્વાદ દેશે. જો તું યહોવાહ તારા દેવની આજ્ઞાઓ પાળીને તેના માર્ગોમાં ચાલશે, તો, જેમ યહોવાહે તારી આગળ સમ ખાધા છે તેમ, તે તને પોતાની પવિત્ર પ્રજા તરીકે સ્થાપશે. અને પૃથ્વીના સર્વ લોક જોશે, કે યહોવાહના નામ પરથી તારૂં નામ પડેલું છે; અને તેઓ તારાથી બીશે. અને જે દેશ તને આપવાને યહોવાહે તારા પિતૃઓ આગળ સમ ખાધા, તેમાં તારા હાથના ફળ વિષે, તથા તારાં ઢોરના ફળ વિષે, તથા તારી ભૂમિના ફળ વિષે યહોવાહ તારૂં પુષ્કળ હિત કરશે. તારા દેશ પર તેની મોસમમાં વરસાદ મોકલવા સારૂ, અને તારા હાથનાં સર્વ કામોને આશીર્વાદ આપવા સારૂ યહોવાહ તારે સારૂ, પોતાનો સારો ભંડાર, એટલે આકાશ, ઉઘાડશે . . . અને યહોવાહ તને શીરોમણી બનાવશે, પણ છેલ્લી પંકિતમાં રહેવા દેશે નહી; અને હમેશા ઉપર રહેશે ને નીચે રહેશે નહિ; જો યહોવાહ તારા દેવની આજ્ઞાઓ જે આજ હું તને ફરમાવું છું તેઓને તું લક્ષ દઈને પાળશે તથા અમલમાં આણશે . . . તો એમ થશે." (પુનર્નિયમ ૨૮:૮-૧૪).

હારૂન પ્રમુખ યાજકને તથા તેના દીકરાઓને નીચે પ્રમાણે સુચના કરવામાં આવી હતી:

"તમે આ પ્રમાણે ઇસ્રાએલપુત્રોને આશીર્વાદ આપો; તેઓને તમે એમ કહો, કે

"યહોવાહ તને આશીર્વાદ આપો, ને તારૂં રક્ષણ કરો;
યહોવાહ પોતાના મુખનો પ્રકાશ તારા પર પાડો,
ને તારા પર કૃપા કરો;
યહોવાહ પોતાની દૃષ્ટિ તારા પર રાખો,
ને તને શાંતિ આપો.
એમ તેઓ ઇસ્રાએલપુત્રોને મારૂં નામ આપે:
અને હું તેઓને આશીર્વાદ આપીશ." (ગણના ૬:૨૩-૨૭).

"જેવા તારા દિવસો તેવું તારૂં બળ થશે.
ઓ યશુરૂન, આપણા દેવના જેવો કોઇ નથી
કે જે તારી મદદને સારૂ આકાશ પર,
ને તેના ગૌરવમાં અંતરિક્ષ પર સવારી કરે છે.
સનાતન દેવ તે તારૂં રહેઠાણ છે,

ને તારી નીચે અનંત ભૂજો છે . . .
ઇસ્રાએલ સલામતીમાં રહે છે,
યાકૂબનો ઝરો એકલો,
"ધાન્ય તથા દ્રાક્ષરસના દેશમાં રહે છે:
હા, તેનાં આકાશોથી ઝાકળ પડે છે.
હે ઇસ્રાએલ, તને ધન્ય છે;
યહોવાહ જે તારી સાહ્યની ઢાલ
તથા તારી ઉત્તમતાની તરવાર,
તેનાથી તારણ પામેલી તારા જેવી પ્રજા કઇ છે? (પુનર્નિયમ ૩૩:૨૫-૨૯).

ઇશ્વરનો મનોરથ પૂરો પાડવામાં ઇસ્રાએલપુત્રો નિષ્ફળ નીવડયા, જેથી જે આશીર્વાદો તેમને મળવાના હતા તે મેળવવામાં પણ તેઓ નિષ્ફળ નીવડયા. પરંતુ ખરી યોજના પ્રમાણેના જીવનનાં કેવાં પરિણામ આવે છે તેના ઉમદા દાખલા જોવા હોય તો યુસફ અને દાનીયેલ, મુસા અને એલીશા વગેરેનાં જીવનો પૂરા પાડે છે. એવુંજ વિશ્વાસુપણું આજે બતાવવામાં આવે, તો આજે પણ એવાંજ પરિણામો આવે.

ખોરાક અને તંદુરસ્તી

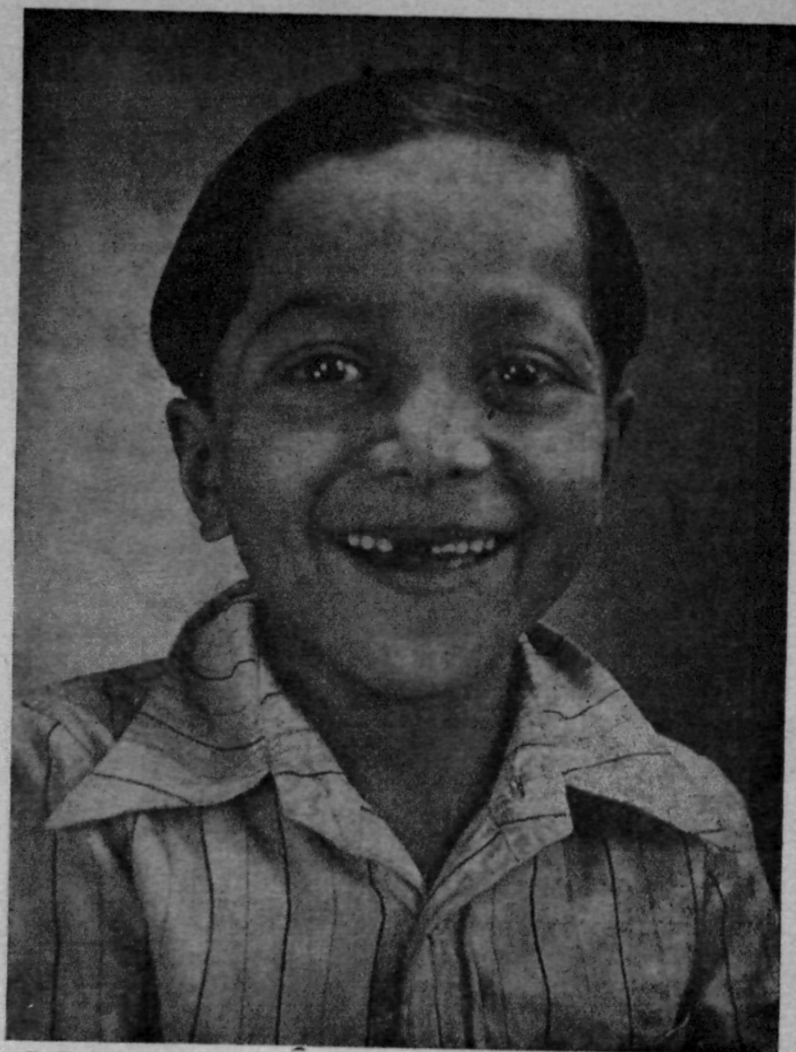
જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તેથી આપણાં શરીરો બંધાય છે. શરીરની માંસપેશીઓ નિરંતર બીનતાકાત બનતી જાય છે. કોઇ પણ અવયવની કોઇ પણ હિલચાલથી ઘસારો થાય છે. અને આ ઘસારાની ખોટ ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. શરીરના દરેક અવયવને પોષણની જરૂર હોય છે; મગજને મગજનું પોષણ મળવું જોઇએ; વળી હાડકાં, સ્નાયુઓ અને તંતુઓને પણ તેમનું પોષણ જોઇએ. ખોરાકને લોહીમાં ફેરવી નાખવાની ક્રિયા તે અજાયબ કરી નાખે એવી ક્રિયા છે, અને આ લોહી શરીરના વિવિધ ભાગોને પુષ્ટિ આપે છે: પરંતુ આ ક્રિયા નિરંતર ચાલુજ રહે છે, અને એજ ક્રિયા દરેક તંતુ, સ્નાયુ તથા માંસપેશીને પ્રાણ અને શકિત પૂરાં પાડે છે.

ખોરાકની પસંદગી

શરીરના બાંધાને માટે આવશ્યક તત્ત્વો સારામાં સારા પ્રમાણમાં પૂરાં પાડે એવાજ ખોરાક પસંદ કરવા જોઇએ. આ પસંદગી કરવામાં, શું ખાવાની ઇચ્છા છે તે ઇચ્છાને આધારે કશી પસંદગી કરવી નજ જોઇએ. ખાવાની ખોટી આદતોને લીધે, ઇચ્છા ભ્રષ્ટ થઇ ગએલી છે. ઘણીવાર તો જેથી તંદુરસ્તી જોખમાય, અને શકિતને બદલે અશકિત લાવે એવા ખોરાકને આપણે આધીન થઇએ છીએ. આ બાબતમાં સમાજના રિવાજો પણ ખરૂં માર્ગદર્શન કરી શકતા નથી. ઠેકઠેકાણે જે રોગ ને દુ:ખ પ્રવર્તેલાં છે તે મોટે ભાગે તો કયો ખોરાક લેવો એ વિષેની લોકોની ભૂલને લીધે છે.

સારામાં સારા ખાદ્ય પદાર્થો કયા છે તે જાણવા માટે માણસના ખોરાક માટે ઇશ્વરની અસલ યોજનાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જેણે મનુષ્યને ઉત્પન્ન કર્યું, અને જે તેની જરૂરિયાતો સમજે છે તેણે આદમને ખોરાક ઠરાવી આપતાં કહ્યું હતું, કે "જુઓ, હરેક બીજદાયક શાક . . . ને હરેક વૃક્ષ જેમાં વૃક્ષનાં બીજદાયક ફળ છે, તે મેં તમને આપ્યાં છે; તે તમને ખોરાકને સારૂ થશે." (ઉત્પત્તિ ૧:૨૯). પાપના શાપને કારણે જમીન ખેડીને પોતાનું ગુજરાન કરવા માટે એદનવાડી છોડતાં માણસને "ખેતરનું શાક" (ઉત્પત્તિ ૩:૧૮) ખાવાની પણ પરવાનગી મળી.

ધાન્ય, ફળફળાદી, કોચલાંવાળાં ફળ અને શાક તરકારી એ આપણને ઉત્પન્ન કરનારે આપણે માટે ઠરાવેલો ખોરાક છે. એ ખોરાક, જેમ બને તેમ



P. K. Patel

સારી તંદુરસ્તી એ કંઇ નસીબનું પરિણામ હોતું નથી પણ સારા ખોરાકથી શરીરનો બાંધો મજબૂત બને છે.

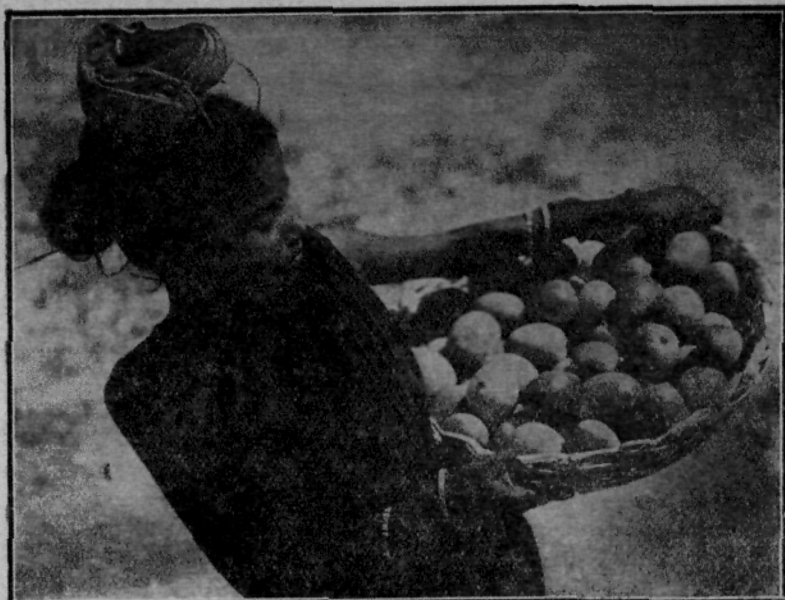
સાદો ને કુદરતી રીતે તૈયાર કરેલો હોય, તો તે વધારેમાં વધારે તંદુરસ્તીવર્ધક ને પુષ્ટિકારક છે. એથી એવી તાકાત, સહનશકિત અને બુદ્ધિબળ મળે છે, કે જે ભેળસેળવાળા ને ઉત્તેજક ખોરાકથી મળતાં નથી.

પરંતુ ખોરાક જાતે ગમે તેટલા આરોગ્યવર્ધક ભલે હોય, તોપણ બધા સવ સંજોગોમાં એકસરખી રીતે આપણી જરૂરિયાતોને માફક નથી. તેથી ખોરાકની પસંદગી કરવામાં સંભાળવું જોઇએ. આપણે ખોરાક ઋતુને માફક, જે આબોહવામાં આપણે રહીએ છીએ તેને માફક, તેમજ આપણા કામધંધાને લગતો હોવો જોઇએ, એક ઋતુમાં કે એક જાતની આબોહવામાં માફક આવતા ખોરાક બીજી ઋતુમાં કે બીજી આબોહવામાં માફક આવતા નથી. તેજ પ્રમાણે જુદા જુદા કામધંધામાં રોકાએલાં સ્ત્રીપુરુષોને માટે જુદા જુદા ખોરાક જોઇએ. શરીરની સખત મહેનત મજૂરી કરનાર લોકોને માટે જે ખોરાક લાભકારક હોઇ શકે તે બેઠાં બેઠાં કામ કરનારને અથવા સખત માનસિક શ્રમ લેનારને ઘણીવાર માફક ન આવી શકે. ઇશ્વરે આપણને વિવિધ પ્રકારનો આરોગ્યકારક ખોરાક આપેલો છે, અને દરેક જણે તેમાંથી પોતપોતાની જરૂરી પ્રમાણે અને સારા નરસાનો ભેદ ધ્યાનમાં લઇને પોતાને ફાવતો ખોરાક પસંદ કરવો જોઇએ.

લીલાં ફળ, કોચલાવાળાં ફળ અને ધાન્ય કુદરતમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે વળી વાહનવ્યવહારની હાલની વધેલી સગવડોથી સર્વ દેશોની ઉપજની વરસોવરસ બધે લગભગ સરખા પ્રમાણમાં વહેંચણી કરવામાં આવે છે. તેથી ઘણાય ખાદ્ય પદાર્થો જે થોડાં વર્ષ પર ખર્ચાળ મોજની ચીજો જેવા ગણાતા તે હવે ખોરાક તરીકે રોજના ઉપયોગ માટે સર્વની નજીક આવ્યા છે. ખાસ કરીને સૂકવેલાં ને ડબ્બામાં ભરી રાખેલાં ફળોના સંબંધમાં તો એવુંજ છે.

કોચલાંવાળાં ફળો ને તેમાંથી બનાવાએલા ખોરાકો માંસની જગા મોટા પ્રમાણમાં લેતા થયા છે. કોચલાંવાળાં ફળોની સાથે ધાન્ય, લીલાં ફળ અને કેટલાંક કંદમૂળ મેળવાય, તો આરોગ્યકારક ને પુષ્ટિકારક ખોરાક બની શકે. તેમ છતાં કોચલાં-વાળાં ફળ અમર્યાદ પ્રમાણમાં લેવાય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. કોચલાં-વાળાં ફળનાં વપરાશથી જેમને માઠી અસર થઇ હોય તેમણે એ સાવચેતી લેવાથી તેટલી મુસ્કેલી જતી રહેશે. વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે બધાંજ કોચલાંવાળાં ફળ એકસરખાં આરોગ્યકારક નથી. મગફળી કરતાં બદામ સારી છે; પરંતુ જો અનાજની સાથે મર્યાદિત જથામાં મગફળી વાપરીએ, તો તે પુષ્ટિકારક ને પાચન થાય એવી છે.

બરાબર તૈયાર કરવામાં આવ્યાં હોય તો કોચલાંવાળાં ફળોની પેઠે જેતફળ



M. D. Vincent

હિંદુસ્તાનમાં તો સારા ફળો ઘરન બારણ દેખાવા આવે છે.

માખણ ને માંસની જગા સાચવી શકે છે. જૈતફળમાંનું તેલ પ્રાણીજ તેલ કે ચરબી કરતાં વધુ પસંદ કરવા જોગ છે. તે રેચક છે. ક્ષયનું પાસું હોય એવાં માણસોને તેનો ઉપયોગ ફાયદાકારક માલૂમ પડશે, અને ફૂલેલા તથા સૂજેલા પેટને તે આરામ પમાડનારૂં છે. ભારે ને ઉસ્કેર્ણીવાળા ખોરાક ખાવાની જેમને ટેવ પડી છે તેમનો સ્વાદ અકુદરતી બની ગયો હોય છે, અને એવાં માણસોને સાદો ને કુદરતી ખોરાક એકદમ લ્હેજતદાર લાગતો નથી. સ્વાદને સ્વાભાવિક બનતાં, અને જઠરનો જે દુરૂપયોગ થયો છે તેને ઠેકાણે આવતાં વખત લાગશે. પરંતુ જેઓ આરોગ્યકારક ખોરાક ખાવાનું ચાલુ રાખશે તેઓને થોડા વખત પછી તે સ્વાદિષ્ઠ લાગશેજ. તેની કોમળ ને લ્હેજતદાર વાસની કદર કરવામાં આવશે, અને અનારોગ્ય વાનીઓ જેટલા સ્વાદથી ખવાય છે તેનાં કરતાં વધારે સ્વાદથી તે ખવાશે. વળી જઠર પણ તંદુરસ્ત હાલતમાં રહેશે ને માંદગી કે ભારથી મુક્ત રહેવાથી, પોતાનું કર્તવ્ય તત્પરતાથી બજાવી શકશે.

વિવિધતા

તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે સારા ને પુષ્ટિકારક ખોરાકનો પૂરતો જથો જરૂરનો છે.

જો આપણે અક્કલથી વર્તીએ તો તંદુરસ્તીને જે વિશેષ લાભકારક છે તે લગભગ દરેક દેશમાં મેળવી શકાય છે. ચોખા, ઘઉં, બીજું ધાન્ય અને જવ એ દરેકનાં જાતજાતનાં વાનાં, તેમજ કઠોળ, વટાણા, દાળ દેશ પરદેશ મોકલવામાં આવે છે. એ અને પોતાના દેશમાં થતાં કે પરદેશથી આયાત કરેલાં ફળો, તેમજ દરેક ઠેકાણે જાતજાતની જે તરકારી ઉગે છે, એ સર્વમાંથી એવો સરસ ખોરાક આપણે રોજને માટે મેળવી શકીએ છીએ, કે માંસાહારની જરૂર રહેતીજ નથી.

કોઈ પણ એક ટંકે બહુજ જાતની વાનીઓ હોવાની જરૂર નથી, કારણ કે જાતજાતની વાનીઓ હોવાથી વધુ પ્રમાણમાં ખવાય છે, ને અપચો થાય છે.

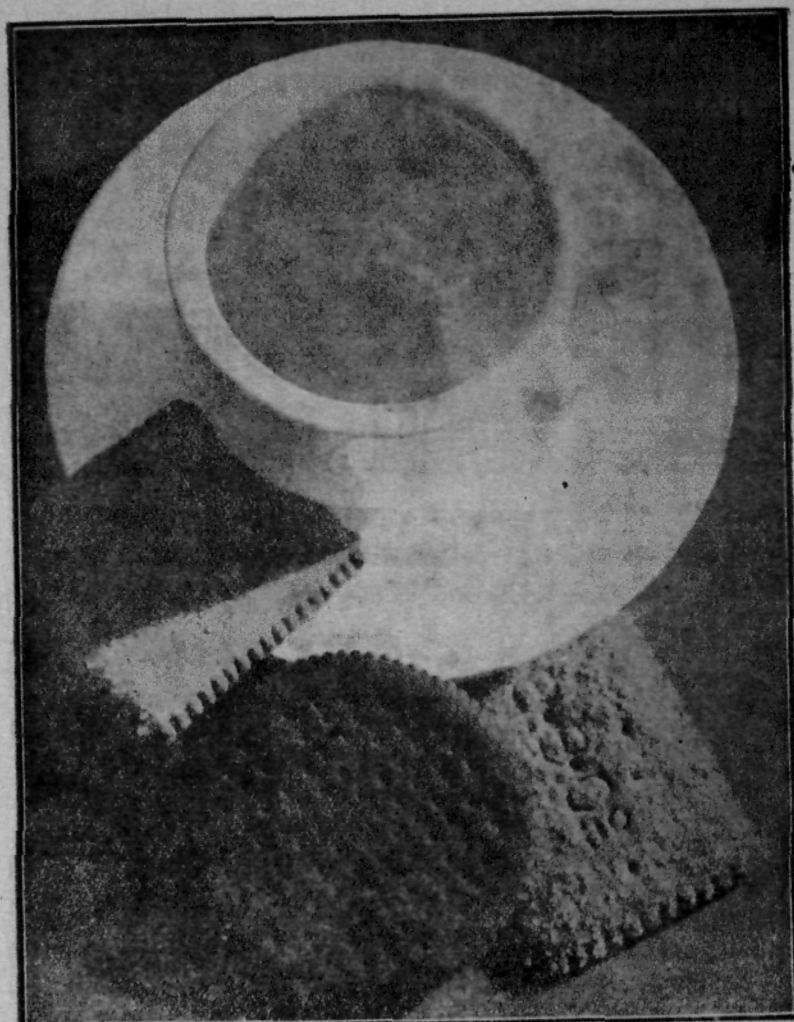
ફળફળાદિ અને શાકતરકારી બન્ને એકજ ટંકે ખાવું એ સારૂં નથી. જો પાચનશકિત મંદ હોય, તો બન્ને એકજ ટંકે વાપરવાથી હેરાનગતિ ઊભી થાય છે, વળી માનસિક કામ કરવાની અશકિત આવે છે. એક ટંકે ફળ વાપરવાં, ને બીજી ટંકે શાકતરકારી વાપરવી, એ સારો નિયમ છે.

ખોરાક જુદો જુદો હોય તેમ સારૂં. એક ને એક રીતે તૈયાર કરેલી એક ને એક જાતની વાની દરેક ટંકે ને દરરોજ હોય એ ઠીક નથી. જ્યારે ખોરાકમાં વિવિધતા હોય છે, ત્યારે જમણ વધારે લ્હેજતદાર બને છે, ને શરીરના સાંચાકામને વધારે પોષણ મળે છે.

ખોરાક રાંધવાની રીત

માત્ર ઇચ્છા તૃપ્ત કરવા ખાવું એ ખોટું છે, છતાં ખોરાકની જાતના સંબંધમાં કે તેને પકવવાની રીતના સંબંધમાં કશી બેપરવાઈ રાખવી જોઇએ નહિ. જો ખાધેલો ખોરાક સ્વાદે જમાએલો નહિ હોય તો શરીરને તે ખોરાકથી જેટલું પોષણ મળવું જોઇએ તેટલું મળશે નહિ. ખોરાક પસંદ કરવામાં જેટલી સંભાળ રાખવાની છે તેટલીજ બુદ્ધિ ને ચતુરાઈ તેને પકવવામાં રાખવી જોઇએ.

રોટલી કરવામાં ખાર કે એવી કોઇ ભૂકી વાપરવી તે નુકસાનકારક ને બીનજરૂરી છે. ખાર એ જઠરને ફુલાવે છે, ને ઘણીવાર તો આખા સાંચાકામને ઝેરી બનાવે છે. ખાર વગર સારી રોટલી બની શકેજ નહિ એવું કેટલીક સ્ત્રીઓ



S. V. G. Rao

"જો કંઇ ખાવાનું હાથ લાગે તો કેટલાક તો મોં હાલતું જ રાખે છે. પણ એ તો બહુજ નુકસાનકારક છે."

સમજે છે, પણ એ ભૂલ છે. પણ ખારનો ઉપયોગ કરવા કરતાં બીજી વધારે સારી રીતે રોટલી કરવાનું તેઓ શીખે તો તેમની રોટલી વધારે આરોગ્યકારક બનશે, અને સ્વાભાવિક સ્વાદવાળાને તે વિશેષ સ્વાદિષ્ઠ લાગશે.

રોટલી ફુલાવવી હોય ત્યારે પાણીને બદલે દૂધ વાપરવામાં આવે છે, પણ એ ખોટું છે. દૂધ વાપરવાથી વધારાનો ખર્ચ થાય છે, વળી એથી રોટલી ઓછી આરોગ્યકારક બને છે. પાણીમાં બનાવેલી રોટલીમાં જેટલો વખત મીઠાશ રહે છે તેટલો વખત દૂધમાં બનાવેલીમાં રહેતી નથી, એટલુંજ નહિ, પણ તે થોડાજ વખતમાં પેટને ફુલાવે છે.

રોટલી હલકી ને મીઠી હોવી જોઇએ. એમાં જરા પણ ખટાશ હોય તો પણ તે ચલાવી લેવું નહિ જોઇએ. રોટલી કદમાં જેમ નાની તેમ સારી અને એટલી સરસ રીતે પકાવેલી હોવી જોઇએ કે ખમીરનાં જંતુઓ જેમ બને તેમ મરી ગએલાં હોય. કોઇપણ જાતની ફુલાવેલી રોટલી ગરમ ગરમ ને તાજી હોય છે ત્યારે પચાવવી મુશ્કેલ હોય છે. એવી ને એવીજ હાલતમાં તે જમણ વખતે પારસાવી નહિ જોઇએ. એમ છતાં, ખમીર વગરની રોટલીને એ નિયમ લાગુ પડતો નથી. ખમીર વગરના ઘઉંના લોટની તાજી રોટલી ખૂબ તપાવેલી સગડી પર સેકવામાં આવેલી હોય, તો તે આરોગ્યકારક છે તેમજ સ્વાદિષ્ઠ પણ હોય છે.

ભડકા કે ઘુઘરી માટે જે ધાન્ય વાપરવામાં આવે તેને ઘણા કલાક સુધી ચઢવવું જોઇએ. પરંતુ સૂકો કે સખત ખોરાક જેને બરાબર ચાવવો પડે છે તે જેટલો આરોગ્યકારક છે તેટલો નરમ ને ને પ્રવાહી ખોરાક હોતો નથી. બિસ્કિટ અથવા એવડી પકાવેલી રોટલી તે સૌ ખોરાકમાં સહેલાઇથી પચાવાય એવો ને સૌથી સ્વાદિષ્ઠ ખોરાક છે. ફુલાવેલી રોટલીના કટકા કરી અંદરની ભીનાશ તદન જતી રહે ત્યાં સુધી કકડાને ગરમ ચુલામાં શેકો, પછી તેને જરા ભૂખરી થવા દો. આવી રોટલી સાધારણ રોટલી કરતાં સૂકી જગામાં વધારે વખત રહી શકશે, અને વાપરવા પહેલાં એને જરા જો ફરી શેકવામાં આવે તો નવીના જેવીજ તે તાજી લાગશે.

ખોરાકમાં સાધારણ રીતે સકર વધુ પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે. કેક, પુંડિંગ, પેસ્ટ્રી, જેલી, જામ એ ખરેખરાં બદહજમી કરનારાંજ વાનાં છે. ખાસ કરીને કસ્ટર્ડ ને પુડિંગ, જેમાં દૂધ, ઇંડાં ને સકર મુખ્યત્વે વપરાય છે તે નુકસાનકર્તા છે. દૂધ ને સકરની મેળવણીનો બહોળો ઉપયોગ તો ખાસ કરીને દૂરજ કરવો જોઇએ.

જો દૂધ વાપરવુંજ હોય, તો તેને બરાબર જંતુમુકત કરીનેજ વાપરવું; એ સાવચેતી લેવામાં આવે, તો તેના ઉપયોગથી રોગ થવાનો સંભવ ઓછો થાય છે. રાંધવામાં વાપરવા કરતાં ઠંડી રોટલી પર લગાડીને માખણ વાપરવામાં આવે, તો તે ઓછું નુકસાનકર્તા છે; પરંતુ સાધારણ રીતે તે નહિજ વાપરવું એ વધારે સારૂં છે. પનીર તો એથીએ વધારે વાંધાભર્યું છે, તે તો ખોરાકને માટે તદ્દન નાલાયક છે.

જોઇએ તે કરતાં ઓછો, ને બરાબર પકાવેલો નહિ એવો ખોરાક લોહીરચક અવયવોને નબળા પાડી લોહીને હલકી જાતનું બનાવે છે. એથી શરીરયંત્ર અવ્યવસ્થિત થાય છે, દરદ આમંત્રાય છે, અને સાથે સાથે જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાવાથી મિજાજ બગડે છે. અધકચરો રંધાએલો ખોરાક ખાનારા હજારો ને દશહજારોની સંખ્યામાં એનો ભોગ થઇ પડે છે. ઘણીયે કબરો પર આવા લેખો બંધબેસતા થઇ પડે:— "અધકચરો રંધાએલો ખોરાક ખાવાથી મરણ પામ્યો"; અથવા "જઠરના દુરૂપયોગથી મરણ પામ્યો."

રાંધનારાંની પવિત્ર ફરજ છે કે તેમણે તંદુરસ્તીવર્ધક રાંધણકળા શીખી લેવી. રાંધણકળાની કચાશને લીધે ઘણા આત્માઓ નાશ પામેલા છે. સારી રોટલી બનાવવામાં વિચારની અને સંભાળની જરૂર પડે છે; પણ ઘણા ધારે છે તેના કરતા સારી રોટલીમાં ઘણો ધર્મ રહેલો છે. ખરેખરા સારા રાંધનારા બહુજ થોડા છે. જુવાન છોકરીઓની સમજ એવી હોય છે કે રાંધવું અને એવાં બીજાં ઘરકામ કરવાં એ તો હલકું કામ છે; તેથીજ પરણનારી કે પરણેલી ઘણી સ્ત્રીઓ જેઓને કુટુંબોની સંભાળ લેવાની હોય છે તેઓને સ્ત્રી કે માતા તરીકેની ફરજોનો બહુજ ઓછો ખ્યાલ હોય છે.

પાકશાસ્ત્ર તે કંઇ હલકું શાસ્ત્ર નથી, અને વ્યાવહારિક જીવનમાં તે બહુજ ઉપયોગી શાસ્ત્ર છે. બધી સ્ત્રીઓએ એ શાસ્ત્ર શીખી લેવું જોઇએ, અને ગરીબ લોકોને કેવી રીતે લાભ થાય તે ધ્યાનમાં રાખીને તે શીખવવું જોઇએ. ભૂખ-ઉત્તેજક તેમજ સાથે સાથે સાદો ને પૌષ્ટિક બનાવવામાં ચતુરાઇ રહેલી છે; પરંતુ એ બની શકે એમ છે. સાદી ને આરોગ્યકારક રીતે સાદો ખોરાક કેવી રીતે તૈયાર કરવો, વળી તેની સાદાઇને લીધે તે વધારે પૌષ્ટિક તેમજ વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે એવો કેવી રીતે બનાવવો તે રસોઇયાઓએ જાણવું જોઇએ.

જે કોઇ સ્ત્રી કુટુંબમાં વડી હોવા છતાં આરોગ્યકારક રાંધણકળાની જાણકાર ન હોય, તેણે તેના આખા કુટુંબની તંદુરસ્તીના લાભનું જે છે તે શીખી લેવાનો નિશ્ચય કરી લેવો જોઇએ. ઘણીએક જગાએ તંદુરસ્તીવર્ધક રાંધણકળા

શીખવવાની શાળાઓ છે, એવી શાળાઓ આ કળાનું શિક્ષણ મેળવવાની સારી તકો આપે છે. જે સ્ત્રીને આવી સગવડ મળી શકે એમ ન હોય તેણે કોઈ સારા રસોઇયા પાસેથી શિક્ષણ મેળવી લેવું જોઇએ, અને તે રાંધણકળાની નિષ્ણાત ન બને ત્યાં સુધી તેણે પોતાના રાંધણકાર્યમાં સુધારો કરવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરવો જોઇએ.

ખાવામાં નિયમિતતા

ખાવામાં નિયમિતતા જાળવવી એ બહુજ અગત્યનું છે. દરેક ટંકને માટે ઠરાવેલો વખત હોવો જોઇએ. આ ઠરાવેલા વખતે દરેક જણે પોતપોતાની પ્રકૃતિને ફાવતો ખોરાક ખાઇ લેવો, અને પછી બીજી ટંક સુધી બીજું કંઇ ખાવુંજ નહિ. અનિયમિત વેળાએ, બે ટંકની વચ્ચે, જ્યારે શરીરયંત્રને ખોરાકની જરૂર હોતી નથી ત્યારે પણ ખાય, એવાં ઘણાં માણસો હોય છે; એનું કારણ કે ખાવાની ઇચ્છાની સામે થવા જેટલું ઇચ્છાબળ તેમનામાં હોતું નથી. મુસાફરી કરતી વખતે, જો કંઇ ખાવાનું હાથ લાગે તો કેટલાક તો મોં હાલતુંજ રાખે છે. પણ એ તો બહુજ નુકસાનકારક છે. સાદો ને પૌષ્ટિક એવો ખોરાક જો મુસાફરો નિયમિત વખતે ખાય, તો તેઓ મુસાફરીથી એટલા બધા થાકી જાય નહિ, તેમજ માંદગીમાં તેમને એટલુ બધું વેઠવું પડે નહિ.

બીજી નુકસાનકારક કુટેવ તે સૂઇ જતા પહેલાં ખાવું તે છે. ટંકનું ખાવાનું ખાઇ લેવામાં આવ્યું હોય, પણ જરા નિર્ગતતા માલૂમ પડે છે એટલે વધારાનો ખોરાક ખાય છે. વારંવાર એવું કરવાથી એવી ખરાબ આદત પડી જાય છે, કે આદત પડયા પછી તો ખાધા વગર સૂઇ જવાનુંજ અશક્ય થઇ પડે છે. મોડા વાળુ કરવાને પરિણામે ઊંઘવાના વખતમાં પાચન કરનારા અવયવોને કામ કરવું પડે છે. પણ જો કે જઠર તો કાયમ કામ કર્યાં કરે છે, તોપણ તેનું કામ બરાબર થતું નથી. ઊંઘમાં ઘણીવાર અણગમતાં સ્વપ્નથી ખલેલ પડે છે, એવો માણસ સવારે પ્રફુલ્લિત ઉઠતો નથી, તેમજ નાસ્તો કરવાની પણ તેને રૂચિ હોતી નથી. આપણે આરામને માટે પડીએ ત્યારે જઠરનું કાર્ય થઇ રહેલું હોવું જોઇએ, કે જેથી શરીરના બીજા અવયવોની પેઠે તેને પણ આરામ મળે. મોડાં મોડાં કામ કરવાની આદતવાળા લોકોને તો રાતે મોડા જમવું તે ખાસ કરીને નુકસાનકારક છે. એવા લોકોને જે ખલેલ પડે છે તે ઘણીવાર કોઇ દરદની શરૂઆત હોય છે, જેનું પરિણામ મરણ નીવડે છે,

ઘણા દાખલાઓમાં નિર્ગતતાને લીધે ખોરાકની ઇચ્છા થાય છે. પરંતુ એ નિર્ગતતા શાને લીધે હોય છે? પાચનક્રિયા કરનારા અવયવોને દિવસ

દરમિયાન હદ ઉપરાંતનું કામ કરવું પડયું હોય છે તેને લીધે. એક ટંકનું કામ કરી લીધા પછી પાચનક્રિયાના અવયવોને આરામની જરૂર પડે છે. બે ભોજનની વચ્ચે ઓછામાં ઓછો પાંચ છ કલાકનો ગાળો રહેવો જોઇએ. જે લોકો આ અખતરો અજમાવી જોશે તેમને માલૂમ પડશે કે દિવસમાં ત્રણ ટંક જમવા કરતાં બે ટંક જમવું વધારે લાભકારક છે.

ગરમાગરમ નહિ, તેમ ઠંડાગાર પણ નહિ એવો ખોરાક ખાવો. જો ખોરાક ઠંડો હોય, તો પાચનક્રિયા શરૂ થયા પહેલાં તેને ગરમ કરવાને જઠરની પ્રાણશકિતને કામે લાગવું પડે છે. ઠંડાં પીણાં નુકસાનકારક હોવાનું એજ કારણ છે; તેમજ ગરમ પીણાં વારેવારે લેવાથી નબળાઇ આવે છે. ખોરાકની સાથે જેમ વધારે પ્રવાહી લેવામાં આવે છે તેમ ખોરાકને પાચન થવામાં મુશ્કેલી વધે છે; કારણ એ કે પાચનક્રિયા શરૂ થયા પહેલાં પ્રવાહી પદાર્થને સોશાઇ જવાનું રહે છે. મીઠું પુષ્કળ પ્રમાણમાં નહિ વાપરવું, અચારનો અને મસાલાવાળા ખોરાકોનો ઉપયોગ નહિ કરવો, પણ ફળ પુષ્કળ ખાવાં, જેથી ખાતી વખતે પ્રવાહીની ઈચ્છા મોટે ભાગે કમી થશે.

ખોરાક ધીરેધીરે ખાવો ને બરાબર ચાવવો જોઇએ; આમ કરવું એ બહુ જરૂરનું છે, કે જેથી થૂંક ખોરાકની સાથે બરોબર ભળે, અને પાચન કરવામાં સહાય કરનાર પ્રવાહીઓ કામે લાગે.

અયોગ્ય વખતે ખાવું એ એક બીજી ગંભીર ભૂલ છે, જેમ કે સખત કે પુષ્કળ કસરત કર્યાં પછી માણસ જ્યારે બહુજ થાકી ગયો હોય કે ગરમ થયો હોય ત્યારે ખાવું તે. ખાઈ લીધા પછી તરતજ જ્ઞાનતંતુની શકિતને સખત શ્રમ પડે છે; અને ખાધા પહેલાં કે ખાધા પછી જો મન કે શરીરને સખત શ્રમ પડે, તો પાચનક્રિયાને અટકાવ નડે છે. જો કોઇ ઉશ્કેરાએલ, ચિન્તાગ્રસ્ત કે ઉતાવળમાં હોય, તો જ્યાં સુધી તે શાંત પડે નહિ કે તેને નિરાંત વળે નહિ ત્યાં સુધી ન ખાવું એ તેને માટે સારૂં છે.

જઠર અને મગજને બહુ ગાઢો સંબંધ છે; તેથી જ્યારે જઠર નાદુરસ્ત હોય છે ત્યારે નબળા પડેલા પાચનક્રિયા કરનારા અવયવોને મદદે મગજમાંથી જ્ઞાનતંતુશકિતને આવવું પડે છે. વારંવાર જ્યારે આવું બને છે, ત્યારે મગજમાં લોહી ગંઠાઈ જાય છે. મગજ પર એમ કાયમ ભાર આવતો હોય અને શારીરિક કસરત ઓછી થતી હોય, ત્યારે સાદો ખોરાક પણ થોડોજ ખાવો. ખાતી વખતે ચિન્તા અને ફિકરના વિચારો દૂર કરજો; ઉતાવળા ઉતાવળા ખાઇ

લેતા ના, પણ ઇશ્વરના સર્વ આશીર્વાદોને લીધે આભારી અંતઃકરણથી ધીમે ધીમે ને આનંદથી જમજો.

અકરાંતિયું ખાવું

માંસ અને એવા બીજા નુકસાનકારક ખોરાકો જેઓ ત્યાજ્ય ગણે છે તેઓ એમ સમજે છે કે તેમનો ખોરાક સાદો ને આરોગ્યકારક હોવાથી તેઓ બેહદ ખાય તો કંઈ વાંધો નહિ, જેથી તેઓ જેટલું ખવાય તેટલું, ને કોઇક વાર તો અકરાંતિયું પણ ખાય છે. પણ આ તેમની ભૂલ છે. જે જાતનો કે જેટલો ખોરાક શરીરયંત્રને કામમાં લેતાં તસ્દી પડે એવા ને એટલા બધા ખોરાકથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો પર ભાર મૂકવો નહિ.

જમણ વખતે જુદી જુદી વાનીઓ એક પછી એક પીરસવામાં આવે એવો રિવાજ પડી ગયો છે. આ પછી કઇ વાની આવવાની છે તે નહિ જાણવાને લીધે કદાચ કોઇ પીરસાએલી વાનીમાંથીજ પૂરતું ખાઇ લે, જે કદાચ તેને માફકસર ન પણ હોય. એવો માણસ, જ્યારે છેલ્લી વાની આવે છે ત્યારે ઘણીવાર હદ ઓળંગી જવાની હિમ્મત કરે છે, ને મુખવાસ તરીકે પીરસેલું ખાઇ જાય છે, જે તેને ફાયદાને બદલે ગેરફાયદો કરનારૂં નીવડે છે. જમણ વખતે પીરસવાની બધીજ વાનીઓ પહેલેથીજ મેજ પર મૂકી દેવામાં આવતી હોય, તો દરેક જણ પોતાને ફાવતું તેમાંથી પસંદ કરી શકે.

અકરાંતિયું ખાવાનું પરિણામ કોઇક વાર એકદમજ જણાઇ આવે છે. બીજી કોઇ જગાએ દુઃખની લાગણી થતી નથી; પરંતુ પાચનક્રિયાના અવયવો તેમની પ્રાણશકિત ગુમાવે છે, અને શારીરિક તાકાતનો પાયોજ હચમચી જાય છે.

વધારાનો ખોરાક શરીરના સાંચાકામને બોજરૂપ થઇ પડે છે, અને તેમાંથી રોગીષ્ટ ને બિમાર હાલત ઊભી થાય છે. જઠરને વધુ પડતા લોહીની જરૂર પડે છે, જેથી અવયવો અને અયવયોના છેડાના ભાગો જલદી ઠંડા પડી જાય છે. પાચનક્રિયાનાં અંગો પર ભારે બોજ આવી પડે છે, અને આ અવયવો પોતાનું કાર્ય કરી પરવારે છે ત્યાર પછી નિર્ગતતા કે નબળાઈની લાગણી થાય છે. જેઓ હમેશાં અકરાંતિયું ખાય છે તેઓ આવી લાગણીને 'ભૂખ'નું નામ આપે છે; પરંતુ એ તો પાચનક્રિયાના અવયવોને વધારે પડતું કામ પડયાથી થએલી સ્થિતિ છે. કોઇ કોઇ વખત મગજ બહેર મારી પણ જાય છે, જેથી માનસિક કે શારીરિક કામ કરવાની ઇચ્છા થતી નથી.

આવી અણગમતી લાગણીઓ થવાનું કારણ એ કે બીનજરૂરી ચૈતન્ય વાપરીને પ્રકૃતિએ પોતાનું કામ કર્યું છે, જેથી તે થાકી ગઈ છે. જઠર કહે છે, કે

"મને વિસામો આપો." પરંતુ ઘણાંખરાં તો નિર્ગતતાને વધારે ખોરાકની જરૂર સમજે છે; જેથી જઠરને આરામ આપવાને બદલે બીજો બોજ તેના પર મૂકવામાં આવે છે. પરિણામ એ આવે છે, કે પાચનક્રિયાના અવયવો સારૂં કામ કરવાને શકિતમાન હોવાને બદલે ઘણી વાર થાકીને તદ્દન લોથ થઇ ગએલા હોય છે.

ખોરાકમાં સુધારણા

ખોરાક સંબંધી ખોટી આદતો જેઓને પડેલી હોય તેઓએ સુધારો કરવામાં બિલકુલ વિલંબ કરવો જોઇએ નહિ. જઠરના દુરૂપયોગથી બદહજમી થએલી હોય, તો દરેક વધુ પડતો બોજ દૂર કરીને પ્રાણશકિતનું રહ્યુંસહ્યું બળ ટકાવી રાખવાના પ્રયત્ન સંભાળપૂર્વક કરવા જોઇએ. લાંબા સમયના દુરૂપયોગ પછી જઠર સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી તો કદાચ કદી પાછી મેળવી શકે નહિ; પરંતુ યોગ્ય ખોરાક લેવાથી વધુ નબળાઇ આવતી અટકશે, અને ઘણાંખરાં વધતાં ઓછાં તો સાજાં થઇજ જશે. દરેક જણને એકસરખી રીતે લાગુ પડે એવા નિયમો આપવાનું સહેલું નથી; પરંતુ ખાવાના યોગ્ય નિયમો પરત્વે ધ્યાન દેવાથી ઘણો સુધારો થઇ શકે, અને ભૂખને ઉત્તેજિત કરવાને કાયમ શ્રમ લેવાની રસોઇયાને જરૂર રહેશે નહિ. ખોરાકમાં મિતાહારીપણું જાળવવાના બદલારૂપે માનસિક અને નૈતિક તાકાત મળે છે; વળી વાસનાઓ પર દાબ મુકવામાં પણ એથી મદદ મળે છે. મંદ પ્રકૃતિવાળાંને તો વધારે ખાવું એ ખાસ નુકસાનકારક છે; એવાંએ તો જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું ને પુષ્કળ કસરત કરવી. સારામાં સારી કુદરતી શકિત ધરાવનાર સ્રીઓ ને પુરૂષો પડેલાં છે, જેઓ ખાવાપીવાની બાબતમાં સ્વદમન રાખ્યાથી જેટલું કામ કરી શકે તેનું અર્ધુંય કરી શકતાં નથી.

ઘણા લેખકો ને ભાષકો આ બાબતમાં નિષ્ફળ નીવડે છે. પેટપૂર ખાધા પછી વાંચવું, લખવું, અભ્યાસ કરવો એવાં બેઠાબેઠ કરવાનાં કામમાં તેઓ પડે છે, ને શારીરિક કસરતને માટે બિલકુલ વખત મેળવતાં નથી. એને પરિણામે વિચાર ને વાણીના મુક્ત પ્રવાહને અટકાવ નડે છે. સામાના હૃદયને પહોંચવાને જે વેગ ને ધગશ જોઇએ તે વેગ ને ધગશ તેમનાં લખાણ ને વાણીમાં તેઓ લાવી શકતાં નથી.

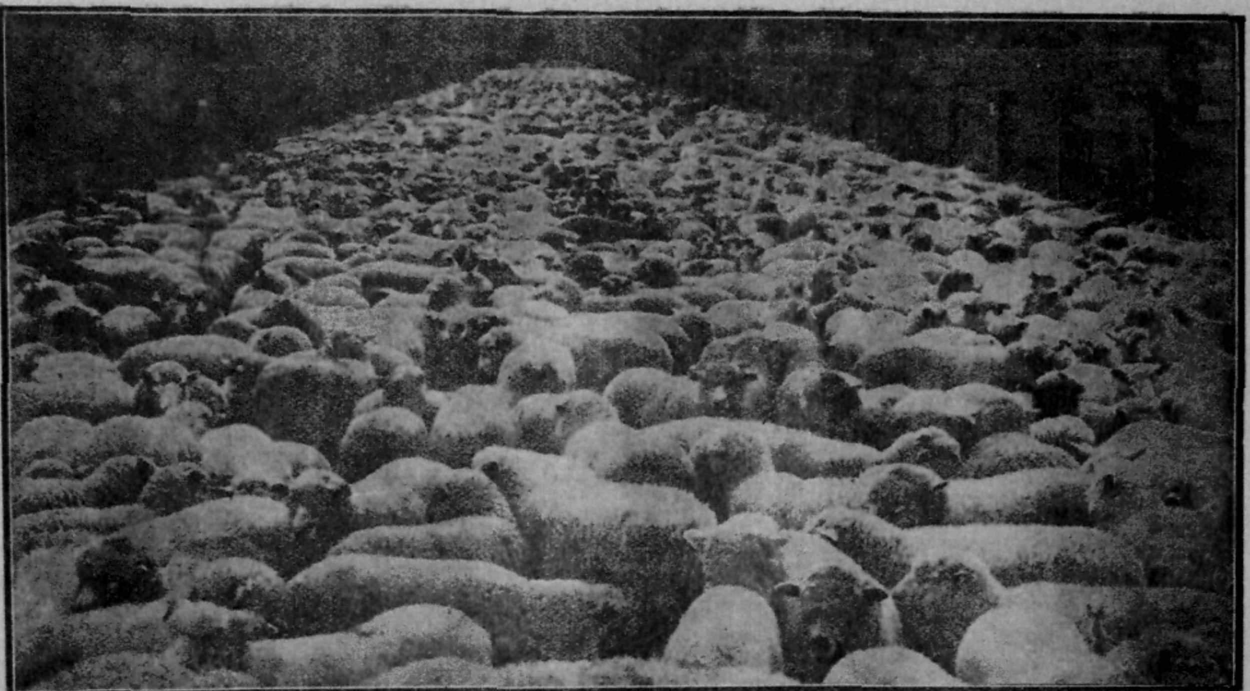
જેઓને શિરે અગત્યની જવાબદારીઓ મુકાએલી છે, ખાસ કરીને જેઓને આત્મિક હિતો જાળવવાનાં છે, તેઓએ તો તીવ્ર લાગણીના અને તીક્ષ્ણ દૃષ્ટિના હોવું જોઇએ. બીજાઓનું તો ઠીક, પણ આવા લોકોએ તો ખાવાપીવામાં

મિતાહારી હોવુંજ જોઇએ. એવા લોકોના જમણ વખતે ઊંચી જાતના ને મોજીલા ખોરાકને સ્થાન નજ હોવું જોઇએ.

જવાબદારીની જગાએા પર મુકાએલા માણસોને રોજ રોજ કંઇ કંઇ નિર્ણયો કરવાના હોય છે, જેની ઉપર બહુ અગત્યનાં પરિણામોનો આધાર રહેલો હોય છે. ઘણે પ્રસંગે તેમને ઉતાવળથી વિચાર કરી દેવાનો હોય છે. જેઓ સખ્તાઇથી મિતાહાર જાળવે છે તેઓજ એવા ઝડપી વિચાર સફળતાથી કરી શકે. શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓની ખરી સારવાર કરવામાં આવતી હોય તો મન મજબૂત થાય છે. જો વધુ પડતો શ્રમ ન હોય, તો દરેક પ્રસંગે નવીન શક્તિ આવે છે. પરંતુ જેઓને અગત્યની યોજનાઓ વિચારવાની હોય છે ને અગત્યના નિર્ણયો કરવાના હોય છે તેઓના કામ પર અનેક પ્રસંગે અયોગ્ય ખોરાકના પરિણામે ખોટી અસર થાય છે. અવ્યવસ્થિત જઠરમાંથી મનની અવ્યવસ્થિત, અચોક્કસ સ્થિતિ ઊભી થાય છે. ઘણીયે વાર એથી ખિજવાટ, સખ્તાઇ કે અન્યાય પરિણમે છે. ખાવાની ખોટી ટેવોને લીધે રોગીષ્ઠ સ્થિતિ ઉભી થાય છે, અને એવી સ્થિતિનું પરિણામ એ આવે છે કે દુનિયાને આશીર્વાદરૂપ નીવડે એવી ઘણીયે યોજનાઓ પડતી મૂકવી પડી છે, અને ઘણીયે અન્યાયી, જુલમી ને ઘાતકી યોજનાઓ અમલમાં મૂકાઇ છે.

જેઓને બેઠાબેઠ કામ કરવાનું હોય છે અથવા ખાસ કરીને માનસિક કામ કરવાનું હોય છે તેઓને માટે અહીં એક સુચના છે; જેઓમાં પૂરતી માનસિક શક્તિ ને સ્વદમન છે તેઓ એ અજમાવી જુએ: દરેક ટંકે કેવળ બે ત્રણ જાતનો સાદો ખોરાકજ ખાવો, અને ભૂખ સંતોષવાને જેટલું જોઇએ એથી લગાર પણ વધારે ખાવું નહિ; વળી દરરોજ થોડી થોડી કસરત કરો, અને જુઓ કે તમને ફાયદો થાય છે કે નહિ.

બેઠાં બેઠાં કામ કરવાની આદતવાળા લોકોને કેટલો ને કેવો ખોરાક લેવો એની જેટલી સંભાળ રાખવાની છે તેટલી શારીરિક શ્રમ કરવામાં રોકાએલા મજબૂત માણસોને રાખવાનું ફરજિયાત નથી; પરંતુ એવા માણસો પણ ખાવાપીવામાં જો સ્વદમન રાખે તો વધારે સારી તંદુરસ્તી મેળવી શકે.



P. P. A.

"શરૂઆતમાં માણસને ઠરાવી આપેલા ખોરાકમાં માંસાહારનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો નહોતો."

માંસાહાર

શરૂઆતે માણસને ઠરાવી આપેલા ખોરાકમાં પ્રાણીજ ખોરાકનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો નહોતો. પૃથ્વી પરથી સર્વ લીલોતરીનો નાશ થઇ ગયા પછીજ એટલે જલપ્રલય પછીજ માણસને માંસ ખાવાની છૂટ મળી હતી.

એદન વાડીમાં માણસનો ખોરાક પસંદ કરવામાં સારામાં સારો ખોરાક કયો હતો તે ઇશ્વરે બતાવ્યું હતું; ઇસ્રાએલની પસંદગી કરવામાં પણ ઇશ્વરે એજ પાઠ શીખવ્યો હતો. ઇસ્રાએલપુત્રોને, ઇસ્રાએલપુત્રો તેની ખાસ માલિકીના લોક બને, માટે તેણે તેમને મિસરમાંથી કાઢીને તેમને કેળવવાનું માથે લીધું. તેમની મારફતે તે દુનિયાને આશીર્વાદ દેવા અને શિક્ષણ આપવા ઇચ્છતો હતો. એ હેતુ સારવા તેણે તેમને સારામાં સારો ખોરાક આપ્યો, એટલે માંસ નહિ, પણ માન્ના અર્થાત્ "આકાશમાંની રોટલી" પૂરી પાડી. મિસરમાંની માંસની હાંલ્લીઓ માટેની કચકચને કારણેજ અને તે નહિ મળવાને લીધે તેમના અસંતોષને કારણેજ તેમને માંસ આપવામાં આવ્યું હતું, અને તે પણ કેવળ થોડો વખતજ. તે ખાવાથી તેઓમાંના હજારોને રોગ થયો ને તેઓ મરણ પામ્યા. તેમ છતાં માંસ નહિ એવો ખોરાક તેમણે કદી ખરા મનથી સ્વીકાર્યો નહિ. પ્રગટ કે ગુપ્ત અસંતોષ ને કચકચના કારણ તરીકે તે ચાલુજ રહ્યું, જેથી માંસ નહિજ ખાવું એવો નિયમ કાયમને માટે કરી શકાયો નહિ.

કનાન દેશમાં વસવાટ કર્યાં પછી ઇસ્રાએલપુત્રોને માંસાહાર કરવાની છૂટ મળી ખરી, પરંતુ તે પર કેટલાક સંભાળપૂર્વક પ્રતિબંધ મૂકાયા, કે જેથી એવા આહારનાં અનિષ્ટ પરિણામો કમી થવાનો સંભવ રહે. ડુક્કરના માંસનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો, ઉપરાંત અશુધ્ધ ગણાયલાં બીજાં કેટલાંક પશુઓ, પક્ષીઓ અને માછલીના માંસનો પણ નિષેધ કરાયો. વળી જે પ્રાણીઓ ખાવાની છૂટ મળી હતી, તેમની ચરબી ને રકત ખાવાનો સખ્ત નિષેધ હતો.

જે પ્રાણીઓ સારી તંદુરસ્તીમાં હોય તેવાંનોજ ઉપયોગ કરી શકાય એવો નિયમ આપવામાં આવ્યો હતો, ફાડી નંખાએલું, મરી ગએલું, અથવા જેમાંથી લોહી પૂરેપૂરૂં વહી ગયું ન હોય એવું કોઇ પ્રાણી ખોરાક તરીકે વાપરી શકાય નહિ.

ઇસ્રાએલપુત્રોના ખોરાકને માટે આ દિવ્ય યોજના હતી, એ યોજનાનો બરાબર અમલ નહિ કરવાને લીધે તેમને ઘણું સહન કરવું પડયું. તેમને

માંસાહારનીજ ઇચ્છા થતી હતી, અને તેનાં પરિણામો તેમને વેઠવાં પડયાં. ચારિત્ર્યના ઇશ્વરે ઠરાવેલા આદર્શને તેઓ પહોંચી શકયા નહિ, અથવા ઇશ્વરનો મનોરથ તેઓ પાર પાડી શકયા નહિ. ઇશ્વરે "તેઓની માગણી પ્રમાણે **તેઓને આપ્યું, પણ તેઓના આત્માને નબળો કર્યો." (ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૬:૧૫).** આત્મિક કરતાં દૈહિકને તેમણે વધારે મૂલ્યવાન ગણ્યું, જેથી ઇશ્વરનો તેમને માટે જે ઇરાદો હતો તે ઇરાદાની ઊંચાઇ સુધી તેઓ પહોંચી શકયા નહિ.

ખોરાક તરીકે માસને ત્યાજ્ય ગણવાનાં કારણો

જેઓ માસ ખાય છે તેઓ ઊતરેલાં અનાજ ને તરકારી ખાય છે; કારણ કે વૃદ્ધિકારક પોષણ એ વસ્તુઓમાંથી પ્રાણી પોતે મેળવી લે છે. ધાન્ય અને વનસ્પતિમાંનું ચૈતન્ય ખાનારમાં પ્રવેશ કરે છે; આપણે તો પ્રાણીનું માંસ ખાઇને તે મેળવીએ છીએ. તેના કરતા આપણે માટે ઇશ્વરે ઠરાવેલો ખોરાક ખાઇનેજ બારોબાર તે મેળવી લેવું એ શું વિશેષ સારૂં નહિ ?

માસ કદીયે સારામા સારો ખોરાક તો નહોતોજ; તેમાં વળી હાલ તો તેનો ઉપયોગ બમણો વાંધાભર્યો છે, કારણ કે પ્રાણીઓમા રોગની વૃદ્ધિ બહુ ઝડપથી થાય છે. શું ખાવામાં આવે છે તેનો માંસ ખાનારાને કશો ખ્યાલ હોતો નથી. જે જનાવર તેઓ ખાય છે તે જીવતાં હતાં ત્યારે જો તેઓ તેમને જોઇ શકયાં હોત અને કેવી જાતનું માસ તેઓ ખાય છે એ તેઓ જાણી શકયા હોત, તો જરૂર તેમને કમકમાટી આવ્યા વગર રહેશે નહિ. જે માંસ ક્ષયના અને કેન્સરના જંતુથી ભરપૂર છે એવું માંસ માણસો ખાયા કરે છે. એથી ક્ષય, કેન્સર અને એવા બીજા પ્રાણઘાતક રોગો મનુષ્યમા પ્રવેશે છે.

ડુક્કરની માંસપેશીઓમાં લોહીચૂસક જંતુઓ ખદબદતા હોય છે. ડુક્કર વિષે ઇશ્વરે કહ્યું હતું, કે "તે તમને અશુદ્ધ છે; તેઓનું માંસ તમારે ન ખાવું, ને તેઓનાં મુડદાંને તમારે ન અડકવું." (પુનર્નિયમ ૧૪:૮). ડુક્કરનું માંસ ખોરાક તરીકે નાલાયક છે, માટે એવો હુકમ આપવામાં આવ્યો હતો. ડુક્કર તો મુડદાલ અને સડેલું ખાનાર પ્રાણી છે, અને એજ સેવા તેમને કરવાની છે. કોઇ પણ સંજોગોમાં માણસે તેમનું માસ ખાવાનું નથી. ગંદવાડ એ જેનું સ્વાભાવિક તત્ત્વ છે અને હરેક સૂગ ઉપજાવનાર વસ્તુ એ જેનો ખોરાક છે એવા પ્રાણીનું માંસ આરોગ્યકારક હોય એ સંભવિતજ નથી.

ખોરાક તરીકે વેચાવાને બજારમાં આવતાં ઘણાંખરાં પ્રાણીઓ એટલાં બધાં રોગીષ્ઠ હોય છે કે તેમના માલિકો તેમને વધુ વખત રાખતાં ગભરાય છે. વળી



E. N. P.

"ડુક્કરના માંસનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો."

બજારને માટે તેમને ચરબીદાર બનાવવાની કેટલીક રીતોજ રોગ ઉપજાવનારી હોય છે. પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા ન મળે એવી જગામાં તેમને ગોંધી મૂકવામા આવે છે, ગંદા તબેલાઓની દુર્ગંધજ તેમને શ્વાસમાં લેવી પડે છે, અને સડેલો ખોરાકજ તેમને ખાવો પડે છે, આવી રીતે તેમનું આખું શરીર થોડાકજ સમયમાં ગંદકીથી ખદબદતું થઇ જાય છે.

પ્રાણીઓને ઘણી વાર બહુ દૂર મોકલવામાં આવે છે, અને બજારમાં તેઓ પહોંચે ત્યાર પહેલાં તેમને ઘણું વેઠવું પડે છે. લીલાછમ બીડમાંથી નીકળીને તપેલા, ધૂળવાળા રસ્તા પર ઘણા માઇલોની તેઓને મુસાફરી કરવી પડે છે, અથવા ગંદા ડબ્બામાં ખીચોખીચ પૂરાઇને તેમને જવું પડે છે, આથી તેઓ માંદાં ને લોથપોથ થઇ ગએલાં હોય છે, કલાકોના કલાકો સુધી તેમને ખોરાક પાણી પણ ઘણીવાર મળતાં નથી, બિચારાં પ્રાણીઓને મરણના મુખમાં ધકેલી દેવામાં આવે છે, અને એવાં મુડદાંની માણસો મિજબાની કરે છે.

ઘણી જગાઓમાં માછલી જે ગંદુ ખાય છે તેથી એટલી બધી રોગીષ્ઠ બની ગએલી હોય છે કે તે રોગનું કારણ થઇ પડે છે. ખાસ કરીને મોટાં શહેરોની

ગંદકી જે માછલી ખાય છે તે ખાવાથી તો એવુંજ બને છે. ગટરમાની ગંદકી ખાનાર માછલી પાણીમાં ઘણે દૂર સુધી નીકળી જાય, અને જ્યાં પાણી સ્વચ્છ ને શુદ્ધ હોય ત્યાં પકડાય; પરંતુ એવી માછલીને જ્યારે ખોરાક તરીકે વાપરવામાં આવે, ત્યારે જેઓને જોખમની કશી શંકા પણ હોતી નથી એવા લોકો પર તે રોગ ને મરણ લાવી મૂકે છે.

માંસાહારની અસર તરત ન પરખાય તે પરથી તે નુકસાનકારક નથી એવું માનવાનો પૂરાવો મળતો નથી. જે માંસ તેમણે ખાધું છે તેથી તેમનું લોહી ઝેરી બન્યું છે ને તેમના પર દર્દ આવ્યું છે એવું બહુ થોડાનાજ મનમાં ઠસાવી શકાય છે. કેવળ માંસ ખાવાને પરિણામે થતા રોગથી મરણ પામનારા ઘણા માણસો હોય છે, તેમ છતાં તેનું ખરૂં કારણ શું છે તેનો શક સરખો પણ તેમને કે બીજાને જતો નથી.

માંસાહારનાં નૈતિક અનિષ્ટો શારીરિક અનિષ્ટો કરતાં કંઈ ઓછાં દશ્ય નથી. માંસાહાર શારીરિક તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક છે, અને શરીર પર જે અસર કરે છે તેની અસર મન ને આત્મા પર થયા વગર રહેતી નથી. માંસને માટે પ્રાણીઓ પર જે ઘાતકીપણું કરવું પડે છે તેનો વિચાર કરો, અને એ ઘાતકીપણું કરનારા તથા તે નહાળનારા પર તેની કેવી અસર થતી હશે તેનો પણ વિચાર કરો. ઇશ્વરે સૃજેલાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે જે માયાભાવ આપણામાં હોવો જોઇએ તેનો તે કેવો વિનાશ કરે છે?

કેટલાંક મૂગાં પ્રાણીઓની બુદ્ધિ માનવબુદ્ધિને એટલી બધી મળતી આવે છે કે આપણને આશ્ચર્ય લાગે. પ્રાણીઓ જુએ છે, સાંભળે છે, પ્રેમ કરે છે, બીક રાખે છે ને સહન કરે છે. મનુષ્યો પોતાના અવયવોનો ઉપયોગ જેટલા વિશ્વાસુપણાથી કરે છે તેના કરતાં વધારે વિશ્વાસુપણાથી તેઓ પોતાના અવયવોનો ઉપયોગ કરે છે. તેમના દુઃખી સાથીદારો પ્રત્યે તેઓ લાગણી ને કોમળતા દર્શાવે છે. મનુષ્યજાતિમાંનાં કેટલાંક જેવો પ્રેમ દર્શાવે છે તેના કરતાં પોતાની સંભાળ નીચેનાં પ્રત્યે ઘણાંક પ્રાણીઓ ઘણો ચઢીઆતો પ્રેમ દર્શાવે છે. માણસો પ્રત્યે પણ તેઓ એટલું બધું વ્હાલ દર્શાવે છે, કે તેમની સાથેનો સંબંધ તોડતાં તેમને ઘણું દુઃખ થાય છે.

જેઓએ પ્રાણીઓ પાળી જોયાં છે તેમાંનો કોણ, જો તેનામાં મનુષ્યહૃદય અર્થાત્ દયાભાવ હોય તો, રાજીખુશીથી કસાઈની છૂરીનો ભોગ બનવા તેમને સોંપે? કારણ કે એ પ્રાણીઓની આંખમાં આંખ તે મીલાવે, તો તે તેને વિશ્વાસ

અને વ્હાલથી ભરેલી શું નહિ દેખાતી હોય? એવાં પ્રાણીઓનું માંસ સ્વાદિષ્ટ કોળિયા તરીકે શું તે આરોગી શકે?

ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો

માંસના આહાર પર શારીરિક બળ આધાર રાખે છે એમ ધારવું એ ભૂલભરેલું છે. માંસનો ઉપયોગ કર્યાં વગર શરીરયંત્રની જરૂરિયાતો વધારે સારી રીતે પૂરી પાડી શકાય છે, અને વધારે ચૈતન્યવાન તંદુરસ્તી અનુભવી શકાય છે. લોહી સારૂં બનાવવાને જે જે પોષણદાયક તત્ત્વોની જરૂર છે તે બધાં, ધાન્ય, લીલાંફળ, કોચલાવાળાં ફળ અને શાકતરકારીમાં સમાએલાં છે. એ તત્ત્વો માંસના ખોરાકમાં એટલી બધી સારી રીતે ને એટલી બધી ભરપૂરતાથી પૂરાં પાડવામાં આવતાં નથી. તંદુરસ્તી અને તાકાતને માટે માંસનો ઉપયોગ જો જરૂરનોજ હોત, તો માણસને શરૂઆતમાં ઠરાવી આપેલા ખોરાકમાંજ માંસનો સમાવેશ પણ કરવામાં આવ્યો હોત.

માંસનો ઉપયોગ બંધ કરવામાં આવે છે ત્યારે નિર્બળતા અને ચૈતન્યની અછતની લાગણી ઘણી વાર થાય છે. એના કારણોમાં ઘણાં માણસો એવો પૂરાવો રજુ કરે છે કે માંસનો ઉપયોગ જરૂરનો છે; પરંતુ એ જાતનો ખોરાક ઉશ્કેરણી કરનાર હોય છે તેથી અને એથી લોહી ગરમ રહે છે ને જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરણી મળે છે તેથી તે ખોરાક વગર ચાલતું નથી. દારૂડીયાને દારૂ છોડવો જેટલો મુશ્કેલ છે, તેટલોજ માંસાહારીને માંસનો ત્યાગ કરવો મુશ્કેલ લાગશે; પરંતુ જો તેઓ છોડી શકે, તો બન્નેને માટે શોભીતું છે.

માંસાહારનો ત્યાગ કરાયા પછી પોષણદાયક તેમજ ભૂખ-ઉત્તેજક એવાં જાત-જાતનાં ધાન્ય, સખત કે કોચલાંવાળાં ફળ, શાકતરકારી અને લીલાં ફળને આહારમાં સ્થાન મળવું જોઇએ. જેઓ દુબળાં છે અને જેમને સતત મહેનત-મજૂરી કરવાની છે તેમની બાબતમાં તો એ ખાસ કરીને જરૂરનું છે. કેટલાક દેશો, જ્યાં ગરીબાઈ વધારે છે, ત્યાં માંસ એજ સોંઘામાં સોંઘો ખોરાક છે. આવા સંજોગોમાં ખોરાકનો ફેરફાર કરવામાં ઘણી મુશ્કેલી નડે ખરી; પરંતુ તે ન થઇ શકે એવું નથી. તથાપિ લોકોની સ્થિતિનો તેમજ જીંદગીપર્યંતની ટેવના બળનો આપણે વિચાર કરવો જોઇએ, અને ખરા વિચારોનો પણ અયોગ્ય આગ્રહ નહિ કરવાની સંભાળ રાખવી જોઇએ. એકાએક ફેરફાર કરવાનો આગ્રહ કોઈને પણ કરવો નહિ. માંસનું સ્થાન આરોગ્યકારક ખોરાકને આપવું જોઇએ ખરૂં, પણ તે ખર્ચાળ નહિ હોવો જોઇએ. આ બાબતમાં રાંધનાર પર વિશેષ આધાર રહે

છે. પોષણદાયક અને ક્ષુધા-ઉત્તેજક વાનીઓ સંભાળપૂર્વક તૈયાર કરાય, તો તેવી વાનીઓ મોટા પ્રમાણમાં માંસની વાનીઓનું સ્થાન લઇ શકશે.

ગમે તેવાં માણસોની વાત હોય, પણ તેમની પ્રેરકબુદ્ધિને કેળવવાથી, ઇચ્છાને મેળવી લેવાથી, સારો ને આરોગ્યકારક ખોરાક પૂરો પાડયાથી જલદી ફેરફાર કરી શકાશે, અને માંસની માગણી થોડાજ સમયમાં બંધ પડશે.

માંસનો ખોરાક ત્યાજ્ય ગણવાનો સમય શું બધાંને માટે આવી પહોંચ્યો નથી? જેઓ સ્વર્ગીય દૂતોની સંગત રાખી શકાય માટે શુદ્ધ, સુધરેલા ને પવિત્ર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેઓ આત્મા તથા શરીર પર જેની નુકસાનકારક અસર થાય છે એવું કંઇ પણ ખોરાક તરીકે વાપરવાનું શી રીતે ચાલુ રાખી શકે? મોજની ખાતર માંસ ખાવાને તેઓ ઇશ્વરે સૃજેલાં પ્રાણીઓના જીવ કેવી રીતે લઇ શકે? એનાં કરતાં તો શરૂઆતમાં માણસને અપાએલા આરોગ્યકારક ને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક પ્રતિ તેઓ પાછા ફરે, અને જે મૂગાં પ્રાણીઓને ઇશ્વરે સૃજ્યાં છે ને આપણા અમલ તળે મુકયાં છે તેમના પ્રત્યે તેઓ પોતે દયાભાવ દર્શાવે અને એવોજ દયાભાવ દર્શાવવાનું તેમનાં સંતાનોને શીખવે તો કેટલું સારૂં!

છેલ્લી હદે જવાનું જોખમ

ખોરાકમાં સુધારો કરવો જોઇએ એવું માનનારા બધાજ ખરા સુધારકો છે, એવું નથી. કેટલાકનો સુધારો તો અમુક અનારોગ્ય ખોરાકોનો ત્યાગ કરવામાંજ સમાઇ જાય છે. આરોગ્યના નિયમો સ્પષ્ટ રીતે તેઓ સમજતા નથી, અને તેઓનાં જમણો જે નુકસાનકારક વાનીઓથી હજીયે ભરપૂર હોય છે તેમાં ખ્રિસ્તી ધર્મ પ્રમાણેના મિતાહારીપણા અને મધ્યમસરપણાના નમુના જેવું ભાગ્યેજ કંઈ હોય છે.

બીજો વર્ગ જે ખરો નમુનો રજુ કરવાની ઇચ્છાવાળો હોય છે, તે વળી છેલ્લી હદે જઈ બેસે છે. કેટલાક લોકો જે ખોરાક સૌથી વધુ ઇચ્છવાજોગ છે તે મેળવવાને શકિતમાન હોતા નથી, અને એવા લોક અછત પૂરી પાડનારો ખોરાક વાપરવાને બદલે કંગાળ ખોરાક વાપરે છે. સારા લોહીને જે તત્ત્વોની જરૂર છે તે પૂરાં પાડે એવો તેમનો ખોરાક હોતો નથી. આથી તેમની તંદુરસ્તીને વેઠવું પડે છે, તેમની ઉપયોગિતા નબળી પડે છે, અને તેમનો નમુનો ખોરાકમાં સુધારો કરવાની તરફેણમાં બોલવા કરતાં વિરૂદ્ધમાં વિશેષ બોલે છે.

બીજા કેટલાક એમ ધારે છે કે આરોગ્યને માટે સાદા ખોરાકની જરૂર છે, માટે ખોરાકની પસંદગી કરવામાં કે તેને તૈયાર કરવામાં બહુ સંભાળ લેવાની જરૂર નથી. કેટલાએક વળી અમુક જાતનોજ ખોરાક ખાયા કરે છે. શરીરરચનાની જરૂરિયાતો પૂરી પાડવાને જે જુદી જુદી જાતનો ખોરાક વાપરવો જોઇએ તેટલી જાતો તેઓ વાપરતા નથી, પરિણામે તેઓને સહન કરવું પડે છે.

કયા નિયમોને આધારે ખોરાકમાં સુધારો કરવો જોઇએ તેનું જેઓને પૂરતું જ્ઞાન નથી, એવા માણસો ઘણી વાર બહુજ સખ્ત હોય છે; પોતાના એવા અધકચરા જ્ઞાનવાળા નિયમો તેઓ પોતે પાળે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેમનાં કુટુંબીજનો તેમજ આડોસીપાડોસી પર તે પાળવાનો તેઓ આગ્રહ કરે છે. તેઓના ભૂલભર્યાં સુધારાઓની અસર જે તેમની પોતાની અનારોગ્ય સ્થિતિમાં દેખાઇ આવે છે તે પરથી, અને બીજાં માણસો પર તેમના વિચારો ઠસાવવાના તેમની કોશીષો પરથી ઘણાં માણસોને ખોરાકમાં સુધારો કરવા સંબંધી ખોટોજ ખ્યાલ મળે છે, અને તેને તદ્દન તુચ્છકારી કાઢવાજ તેઓ પ્રેરાય છે.

તંદુરસ્તીના નિયમો જેઓ સમજે છે અને જેઓ કોઇ ધોરણ અનુસાર નિયંત્રિત થાય છે તેઓ નિરંકુશપણું અને પ્રતિબંધ એવા બન્ને છેડાનો



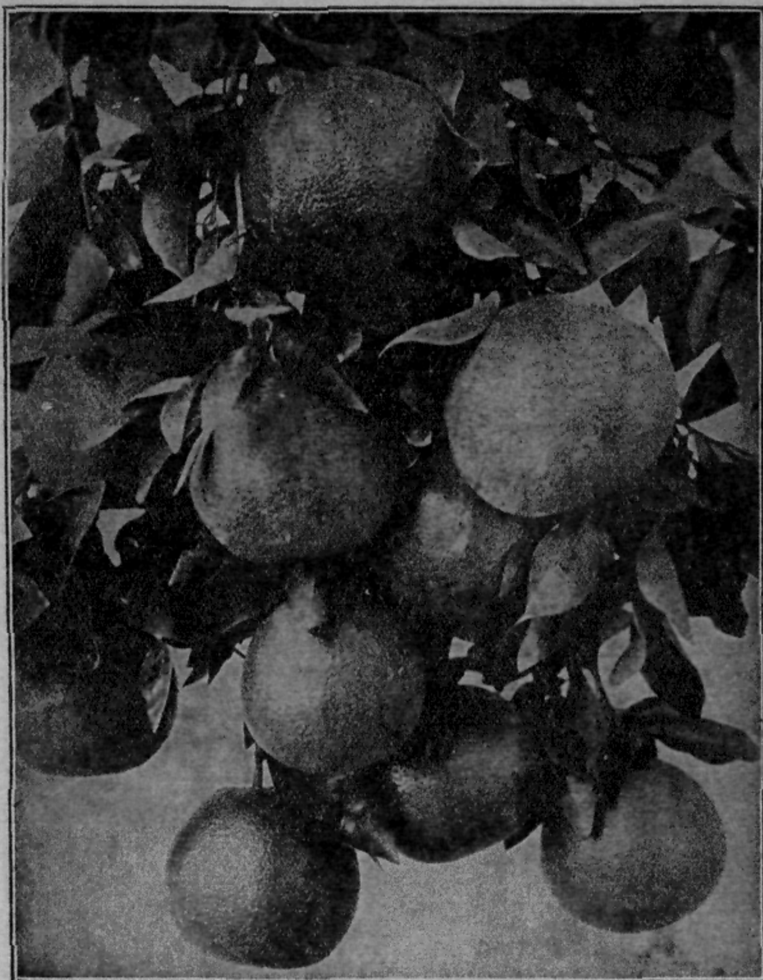
G. Dass

"તમારા ખેારાક વિષે બરાબર વિચાર કરેા. અને પરિણામનું ખરૂં કારણ કયું છે, તેનેા અભ્યાસ કરેા."

ત્યાગ કરશે. એવા માણસો પોતાના ખોરાકની પસંદગી કેવળ ઇચ્છાની તૃપ્તિની ખાતર નહિ પણ શરીરના બંધારણની ખાતર કરશે. તેઓ ઇશ્વરની તથા મનુષ્યની ઊંચામાં ઊંચી સેવા કરવાને માટે પોતાની પ્રત્યેક જાતની શકિતને સારામાં સારી સ્થિતિમાં જાળવી રાખવાને કોશીષ કરે છે. તેઓની ખાવાની રૂચી તેમની ઇચ્છા તથા પ્રેરકબુદ્ધિના અંકુશમાં હોય છે, જેના બદલામાં તેમને શરીરની અને મનની તંદુરસ્તી મળે છે તેઓ પોતાના વિચારોનું ગ્રહણ કરવાનો આગ્રહ બીજાને ન ગમે એવી રીતે કરતા નથી, પણ તેમનો નમુનો જાતેજ ખરા નિયમોની તરફદારી કરવાના પૂરાવારૂપે હોય છે. આવા લોકોની સારી અસર બહુ વિશાળ પ્રમાણમા થાય છે.

ખોરાકમાં સુધારો કરવાની બાબતમાં એ ખરેખરી સાદી સમજની વાત છે. એ વિષયનો અભ્યાસ વિશાળપણે અને ઊંડાણમાં કરવો જોઇએ, અને સર્વ બાબતમાં આપણી રીત પ્રમાણે જો બીજા લોકો ન કરતા હોય, તો તે પરથી તેઓની ટીકા કરવાનો આપણને હક મળતો નથી. દરેક જણની આદતો એકસરખી કરાય એવો સૌને લાગુ પડે એવો નિયમ કરવો અશકય છે, તેમજ બીજા બધાને સારૂ પોતે ધોરણરૂપ છે એવું પણ કોઇએ ધારવું નહિ. એક ને એક જાતનાં વાનાં બધાંજ ખાઇ શકે એવું બને નહિ. જે ખોરાક એક જણને માટે સ્વાદિષ્ટ અને આરોગ્યકારક હોય, તેજ બીજાને અણગમતો ને વળી નુકસાનકારક પણ થઇ પડે. કેટલાક દૂધના નામથી પણ ભડકે છે, જ્યારે બીજા દૂધથીજ જબરદસ્ત બને છે. કેટલાક માણસો વટાણા ને એવું કઠોળ પચાવી શકતા નથી, જ્યારે બીજાઓને તે બહુજ માફક હોય છે. કેટલાકને ભરડા જેવા દળાએલા ધાન્યની વાનીઓ સારા ખોરાકરૂપ થઇ પડે છે, જ્યારે બીજાઓને તે ફાવતી નથી.

લીલાં ફળ અને કોચલાંવાળાં ફળ ભાગ્યેજ મળી શકે એવા દેશોમાં અથવા ગરીબ લોકો મધ્યે જેઓ રહે છે તેઓ તેમનાં ખાદ્ય વાનાંમાંથી દૂધ અને ઇંડા બાતલ કરે એવો આગ્રહ તેમને ન કરવો. જેઓ શરીરે કામી છે અને જેમનામાં પ્રાણીઓની વાસનાઓ પ્રબળ છે તેઓએ તો વાસના-ઉત્તેજક ખોરાકો પરહરવાજ જોઇએ. જે કુટુંબનાં છોકરાં ઇન્દ્રિય આદતોવાળાં છે તે કુટુંબોમાં ખાસ કરીને ઈંડાં નહિ વપરાવાં જોઇએ. પરંતુ લોહી બનાવનારા અવયવો જે લોકોમાં નબળા છે, તેઓના ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી દૂધ ને ઇંડાંનો સમૂળગો ત્યાગ થવો નહિજ જોઇએ, ખાસ કરીને જ્યારે આવશ્યક તત્વો પૂરા પાડનારા અન્ય ખોરાક મળી શકતા ન હોય ત્યારે તો નહિજ. તથાપિ સારો ને પૂરતો ખોરાક અને સારી સંભાળ



તાજાં ફળો જ્યારે જ્યારે મળી શકતાં હોય ત્યારે લઇને ખાવાં.

પામેલી તંદુરસ્ત ગાયોનુંજ દૂધ મેળવવાની અને એવી તંદુરસ્ત મરઘીઓનાંજ ઈંડાં મેળવવાની તકેદારી રાખવી જોઈએ; વળી તદ્દન સહેલાઇથી પાચન કરાય એવી રીતે ઈંડાંને રાંધવાં જોઇએ.

ખોરાકનો સુધારો ક્રમિક હોવો જોઇએ. જેમ જેમ પ્રાણીઓમાં રોગ વધતો જાય છે તેમ તેમ દૂધ અને ઈંડાંનો ઉપયોગ ઓછો ને ઓછો સલામત બનતો જશે. એવું હોય ત્યારે તેમની જગાએ વધારે તંદુરસ્તીકારક અને ઓછાં ખર્ચાળ વાનાં વાપરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. દૂધ અને ઈંડાં વગર રસોઇ કરતાં, અને તે વગર પણ ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ ને આરોગ્યકારક બનાવતાં સર્વ ઠેકાણે માણસોને શીખવવું જોઇએ.

દિવસમાં બેજ ટંક ખાવાની ટેવ સાધારણ રીતે તંદુરસ્તીને લાભકારક માલૂમ પડી છે; તેમ છતાં કેટલાક સંજોગોમાં કેટલાક લોકોને ત્રીજી ટંકની જરૂર પડે ખરી. પરંતુ જ્યારે ત્રીજી ટંક ખાવામાં આવે, ત્યારે તે બહુજ હલકો ને તદ્દન સહેલાઈથી પચાવી શકાય એવો ખોરાક હોવો જોઇએ. બિસ્કીટ અને ફળ કે કોફી કે એવું કંઇ સાંજની ટંકે ચાલી શકે.

ખોરાક ગમે તેટલો સાદો ને આરોગ્યકારક હોય તોપણ રખે તે નુકસાનકારક નીવડશે એવી કેટલાંક તો હમેશાં બીક રાખ્યા કરે છે. એવાં માણસોએ આ શિખામણ ધ્યાનમાં લેવી: તમારો ખોરાક તમને નુકસાન કરશે એવું ધારશોજ નહિ; એ વિષે મુદ્દલ વિચારજ ના કરશો, તમને જે સારામાં સારું લાગે તે ખાઓ; અને તમારા શરીરને મજબૂત બનાવવા સારૂ, ખોરાક પર આશિષ મોકલવાની જ્યારે તમે ઇશ્વરને વિનંતી કરી છે, ત્યારે તે તમારી પ્રાર્થના સાંભળે છે એવો વિશ્વાસ રાખો ને શાંતિ પકડો.

જે પદાર્થો જઠરને ઉશ્કેરે છે ને આરોગ્યને નબળું પાડે છે એવા પદાર્થોનો ત્યાગ કરવાનું તંદુરસ્તીનો નિયમ કહે છે, ત્યારે કંગાળ ખોરાકથી કંગાળ લોહી બને છે એ પણ આપણે યાદ રાખવું જોઇએ. મટાડવાં મુશ્કેલ પડે એવાં દરદો આજ કારણથી થાય છે. શરીરની ઘટનાને પૂરતું પોષણ મળતું નથી, તેથીજ બદહજમી અને અશક્તિ થાય છે. જેઓ એવો ખોરાક વાપરે છે તેઓને હમેશાં ગરીબાઇને લીધેજ એવું કરવું પડે છે એમ નથી, પરંતુ અજ્ઞાન કે બેદરકારીને લીધે, અથવા સુધારાને લગતા તેમના ભૂલભરેલા વિચારોને અમલમાં મૂકવાને એવો ખોરાક તેઓ પસંદ કરે છે.

શરીર વિષે બેદરકાર રહેવામાં કે તેનો દુરૂપયોગ કરવામાં આવે છે, અને એવી રીતે ઇશ્વરની સેવાને માટે તેને અયોગ્ય બનાવવામાં આવે છે ત્યારે ઇશ્વરનું અપમાન થાય છે. સ્વાદિષ્ટ તેમજ શક્તિવર્ધક ખોરાક શરીરને પૂરો પાડીને શરીરની સંભાળ રાખવી એ ઘરધણીની સૌથી પ્રથમ ફરજોમાંની એક છે. શરીરને

પૂરતો ખોરાક નહિ પૂરો પાડવો તેના કરતાં કપડાંલત્તાં ને સરસામાનમાં ઓછો ખર્ચ કરવો એ વધારે સારૂં છે.

મહેમાનો ને મિત્રોને મોંઘી મિજબાનીઓ આપી શકાય માટે કેટલાક ઘરધણીઓ પોતાનાં કુટુંબોને પૂરતો ખોરાક પૂરો પાડતા નથી. આમ કરવામાં બિલકુલ ડહાપણ રહેલું નથી. મહેમાનગીરીમાં જેમ સાદાઇ હોય તેમ સારૂં. કુટુંબની જરૂરિયાતોને પ્રથમ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

જે મહેમાનગીરી કરવી જરૂરની અને આશીર્વાદરૂપ થઇ પડે એવી હોય છે તે કરવામાં ઘણી વાર ખોટી કરકસર અને કૃત્રિમ રીતરિવાજો હરકત નાખે છે. આપણા ખાણા વખતનો ખોરાક હમેશાં એટલો તો હોવો જોઇએ કે અણધાર્યો મહેમાન આવી પડે ત્યારે ગૃહિણીને વધારાની તસ્દી લેવી ન પડે ને આવેલા મહેમાનની આગતાસ્વાગતા થઇ શકે.

શું ખાવું ને તે કેવી રીતે રાંધવું એ બધાંએ શીખવું જોઇએ. સાદો, આરોગ્યકારક ખોરાક કેવી રીતે રાંધવો તે જેમ સ્ત્રીઓને તેમ પુરૂષોને પણ આવડવું જોઇએ. આરોગ્યકારક ખોરાક મળી ન શકે એવાં સ્થળોએ ઘણીવાર પુરૂષોને કામધંધાર્થે જઇને રહેવું પડે છે; એવે સમયે, જો તેઓને રાંધતાં આવડતું હોય, તો તેઓ તેનો લાભ ઉઠાવી શકે.

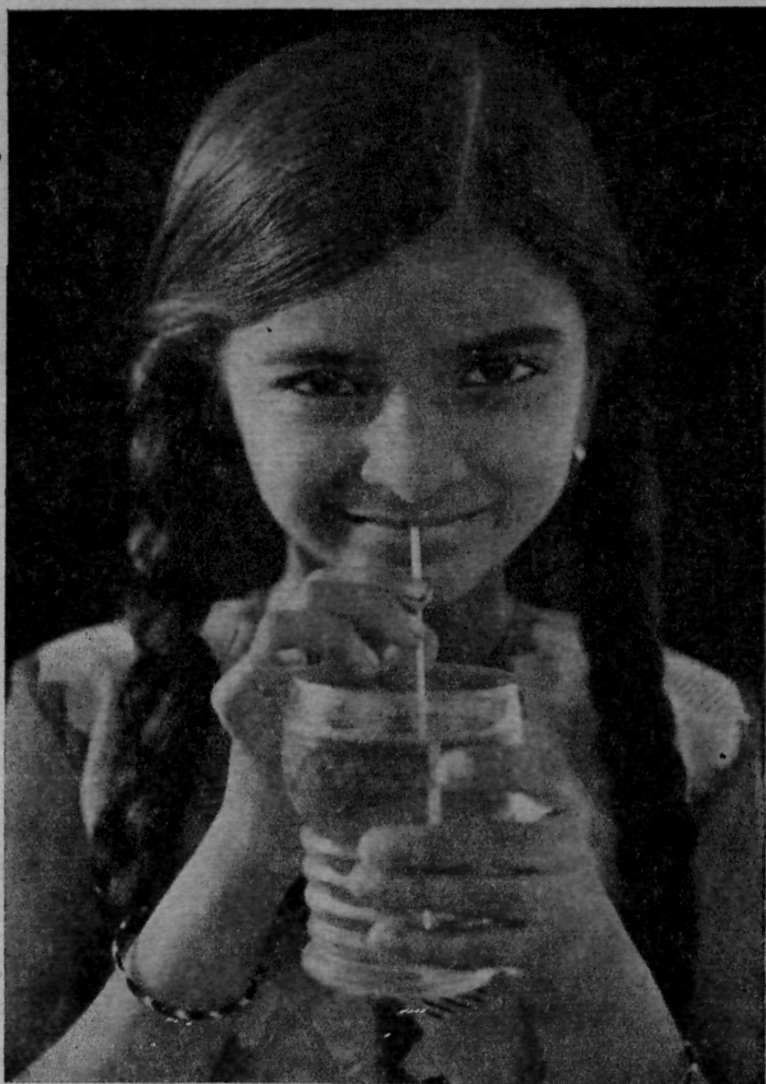
તમારા ખોરાક વિષે બરાબર વિચાર કરો. મૂળ કારણથી માંડીને અંત સુધીનો અભ્યાસ કરો. સ્વદમન કેળવો. ઇચ્છાને બુદ્ધિના અંકુશમાં રાખો. અકરાંતિયું ખાઇને જઠરનો દુરૂપયોગ ન કરો, તેમજ તંદુરસ્તીને જેની જરૂર છે એવા સ્વાદિષ્ઠ ને આરોગ્યકારક ખોરાકની અછત પણ પડવા ન દો.

તંદુરસ્તીના સુધારકો થવા ઇચ્છનારમાંના કેટલાકના સંકુચિત વિચારો આરોગ્યશાસ્ત્રના હિતને મોટું નુકસાન કરનાર નીવડયા છે. આરોગ્યશાસ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ, કે ખોરાકને માટે તેઓ જે જોગવાઇ કરે છે તેનેજ આધારે, મોટે ભાગે, ખોરાકનો સુધારો કેવો છે તેનો નિર્ણય કરવામાં આવશે; તેથી સુધારાની બદનામી કરે એવો ઉપાય કરવાને બદલે, નિખાલસ મનના માણસોને માન્ય થઇ પડે એવી રીતે તેના નિયમો તેઓએ પોતે અમલમાં મૂકી બતાવવા જોઇએ. સુધારાને લગતી હિલચાલ ગમે તેટલી બુદ્ધિપૂર્વકની હોય, તોપણ જો તે હિલચાલ માણસની ઇચ્છા પર પ્રતિબંધ મૂકતી હોય, તો તેની સામે થનારો હમેશાં મોટો વર્ગ હોય છે. એવા લોકોને તંદુરસ્તીના નિયમોની કે વાજબીપણાની નહિ, પરંતુ સ્વાદનીજ પરવા હોય છે. ચાલતી આવેલી પ્રથા પડતી મૂકીને સુધારાની હિમાયત

કરનારાઓ ગમે તેટલી ઇચ્છાનુકુળ રસ્તો સૂચવે, તોપણ તેઓને પેલો વર્ગ ઉદ્દામ-વાદીજ ગણશે. તેઓ બીજાથી કેટલા જુદા પડી શકે છે તે જોવાનો આરોગ્ય-શાસ્ત્રીઓએ પ્રયત્ન કરવો નહિ; પરંતુ આ લોકોને ટીકા કરવાનું કારણ ન રહે, માટે સિદ્ધાંતનો ભોગ આપ્યા વગર, જેટલા એક જાતના થવાય તેટલા થવું જોઇએ.

આરોગ્ય-સુધારાના હિમાયતીઓ છેલ્લી હદે જઇ બેસે છે ત્યારે તેમને તંદુરસ્તીના નિયમોના પ્રતિનિધિરૂપ ગણનારાજ તેમના સુધારાને વખોડી કાઢે એમાં કંઇ નવાઇ નથી. આવા ઉદ્દામવાદીઓ થોડાજ સમયમાં ઘણી વાર એટલું મોટું નુકસાન કરે છે કે આખી જીંદગીના નિયમિત જીવનથી પણ એ નુકસાનનો બદલો વાળી શકતાં નથી.

વિશાળ અને દીર્ઘસમયી સિદ્ધાંતો પર આરોગ્યને લગતો સુધારો આધાર રાખે છે, અને સંકુચિત વિચારો તથા રીતોથી જોઇને આપણે તેને હલકો ગણવો નહિ. પરંતુ વિરોધ ભાવ કે ઠઠ્ઠામશ્કરી તરફ જોઇને, અથવા અન્યને ખુશ કરવાની કે અન્ય પર અસર કરવાની ઇચ્છાથી, ખરા સિદ્ધાંતોમાંથી કોઇએ ખસવું નહિ, કે સિદ્ધાંતને હલકા ગણવા નહિ. કોઇ પણ સિદ્ધાંત પ્રમાણે જેઓ જીવે છે, તેઓ સત્યની ખાતર દૃઢ અને મક્કમ રહેશે; તેમ છતાં તેમના સર્વ સંબંધોમાં તેઓ ઉદાર, ખ્રિસ્તતુલ્ય ભાવ દેખાડશે, ને ખરૂં મધ્યમસરપણું જાળવશે.



P. K. **Patel**

અહા કે કૉફીના કરતાં ફળનો રસ સારો છે.

સ્ફૂર્તિજનક અને નિદ્રાજનક પદાર્થો

સ્ફૂર્તિજનક અને નિદ્રાજનક પદાર્થોનાં વર્ગમાં પુષ્કળ પદાર્થોનો સમાવેશ થઇ જાય છે, જે બધા લગભગ ખોરાક કે પીણા તરીકે વપરાય છે; પરંતુ તે જઠરને ઉશ્કેરે છે, લોહીને ઝેરી બનાવે છે, અને જ્ઞાનતંતુઓને પણ ઉશ્કેરે છે. એવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો એ ખરેખરૂં નુકસાનજ છે. સ્ફૂર્તિજનક પદાર્થોથી થતી ઉશ્કેરણી માણસો શોધે છે, કારણ કે તેનાં પરિણામ થોડા વખતને માટે મનપસંદ હોય છે. પરંતુ હમેશાં તેનો પ્રતિકાર હોય છે. અકુદરતી સ્ફૂર્તિજનક પદાર્થોના સેવનથી હમેશાં હદ બહારની સ્ફૂર્તિ આવવાનો સંભવ છે, જે શારીરિક નબળાઇ અને ક્ષીણતા લાવવામાં મુખ્ય કર્તાહર્તા હોય છે.

મસાલા

આ વેગવાન જમાનામાં જેમ ખોરાક ઓછો ઉશ્કેરનારો, તેમ વધારે સારો. મસાલો જાતેજ નુકસાનકારક છે. રાઈ, મરી, ગરમ મસાલો, અચાર અને એવા બીજા પદાર્થો જઠરને ઉશ્કેરે છે, તેમજ લોહીને ગરમ ને અસ્વચ્છ બનાવે છે. આલ્કોહોલવાળા દારૂની અસર દર્શાવવાને દારૂડીઆનું પેટ ઘણી વાર ફૂલેલું ચિતરવામાં આવે છે. ઉશ્કેરનારા મસાલાના ઉપયોગથી પણ પેટ એમજ ફૂલે છે. એવા લોકોની ઇચ્છા સાધારણ ખોરાકથી જલદી તૃપ્ત થતી નથી. કંઇક વધારે ઉશ્કેરાટ કરે એવા પદાર્થની શરીરને અછત માલમ પડે છે, ને તીવ્ર ઉત્કંઠા થાય છે.

ચ્હા અને કૉફી

ચ્હા એ સ્ફૂર્તિ આપનાર તરીકે કામ કરે છે, અને અમુક અંશે કેફ ચઢાવે છે પણ ખરી. કૉફી અને એવાં બીજાં કેટલાંક પીણાંની અસર પણ એવીજ છે. પ્રથમ અસર તો આનંદજનક હોય છે. જઠરના જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે; એ તંતુઓ ઉશ્કેરાટનો સમાચાર મગજને પહોંચાડે છે, અને મગજ જાગૃત બનીને હૃદયને વધારાનું કામ સોંપે છે, ને આખા શરીરને અલ્પાયુષી ક્રિયાશકિત આપે છે. થાક ભૂલી જવાય છે; શકિત વધેલી માલૂમ પડે છે. બુદ્ધિ જાગૃત થાય છે, કલ્પનાશકિત વિશેષ તીવ્ર બને છે.

એવાં પરિણામોને લીધે ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે ચ્હા અને કૉફીમાં ઘણો ફાયદો રહેલો છે. પરંતુ એ એક મોટી ભૂલ છે. ચ્હા કે કૉફીથી શરીરને પોષણ

મળતું નથી. તેને પાચન થવાનો અને શરીરના અવયવો સાથે ભળી જવાનો પૂરતો સમય મળ્યા પહેલાં તેની અસર નીપજે છે, જેથી જે શકિત જેવું લાગે છે તે કેવળ જ્ઞાનતંતુઓનો ઉશ્કેરાટ છે. એવા સ્ફૂર્તિજનક પદાર્થની અસર ખલાસ થઇ ગયા પછી અસ્વાભાવિક શકિત ઘટી જાય છે, અને પરિણામે તેટલીજ સુસ્તી ને નબળાઇ આવે છે.

જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરનારા આવા પદાર્થોના ચાલુ વપરાશથી માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા, હૃદયનું વેગવંત ધબકવું, અજીરણ, ધ્રૂજારી, વગેરે ઘણાં ખરાબ પરિણામ આવે છે; કારણ કે એવા પદાર્થોથી પ્રાણશકિતઓ ઘસાઇ જાય છે. ઉશ્કેરણી ને અતિશ્રમને બદલે થાકેલા જ્ઞાનતંતુઓને આરામ ને શાંતિની જરૂર હોય છે. થાકી ગએલી શકિતઓને યથાસ્થિત કરવાને કુદરતને સમય જોઇએ છે. ઉશ્કેરણી-જનક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરીને જ્યારે કુદરતી શકિતઓને વધારે પડતું દબાણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે થોડા સમય સુધી ઘણું કામ થશે ખરૂં; પરંતુ ચાલુ વપરાશથી શરીર નબળું પડી જતું હોવાથી, વિવિધ શકિતઓને ઇચ્છિત હદ સુધી જાગૃત કરવાનું ધીમેધીમે મુસ્કેલ બનતું જાય છે. ઉશ્કેરણીજનક પદાર્થોની માગણી એટલી બધી વધી જાય છે કે તેના પર અંકુશ રાખવાનું મુસ્કેલ બને છે, ઇચ્છાબળ (will) દબાઈ જાય છે, અને અસ્વાભાવિક તૃષ્ણાને ના પાડવાની કશી શકિત રહેલી જણાતી નથી. વધારે ને વધારે ઉશ્કરણી કર એવા પદાર્થો માગવામાં આવે છે, એટલે સુધી કે ખાલી થઇ ગએલી પ્રકૃતિનું પછી કંઇ વળતું નથી.

તંબાકુની આદત

તંબાકુ એ ધીમું, છાનુંમાનું નુકસાન કરનારૂં, પણ બંહુજ જીવલેણ ઝેર છે. ગમે તે રૂપે તે વાપરવામાં આવે, તોપણ તે શરીર પર અસર કરે છે. એની અસર ધીમી ને શરૂઆતે ભાગ્યેજ માલૂમ પડે એવા હોવાથી ને વિશેષ ભયંકર છે. તે પ્રથમ જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કરે છે, ને પછી તેને બીનતાકાત કરે છે. તે મગજને નબળું બનાવે છે ને ઘેરાયલું રાખે છે. માદક પીણાં કરતાં પણ ઘણી વાર તો તે વધારે બળવાન રીતે જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર કરે છે. તે ચૂપચાપ કામ કરે છે, અને શરીરમાંથી તેની અસરને નાબૂદ કરવી મુશ્કેલ છે. એના સેવનથી માદક પીણાની તૃષ્ણા ઉશ્કેરાય છે, અને ઘણા દાખલા પરથી માલૂમ પડયું છે કે તંબાકુની આદતથી દારૂની આદત પડી છે.

તંબાકુનો ઉપયોગ અગવડભર્યો, ખર્ચાળ, ગંદો, વાપરનારને ભ્રષ્ટ કરનાર, ને અન્યને અણગમો ઉપજાવનાર છે. એનો ઉપયોગ કરનારા જ્યાંને ત્યાં મળી

આવે છે. કોઈ પણ ટોળામાંથી પસાર થતાં તંબાકુના દાસો મળીજ આવવાના, જેઓ પોતાનો ઝેરી શ્વાસ તમારા મ્હોમાં ફૂંકવા તૈયારજ હોય છે. ગાડીનો ડબ્બો કે ઓરડી જેની હવા દારૂ ને તંબાકુવાળા શ્વાસોચ્છ્વાસથી લદાએલી હોય છે એવે સ્થળે રહેવું એ કેટલું બધું કંટાળાદાયક અને અનારોગ્યકારક છે! તંબાકુ વાપરનારા ભલે એ ઝેર ન છોડે, પરંતુ જે હવા બીજાં માણસો પણ લે છે તે બગાડવાનો તેમને શો અધિકાર છે?

બાળકો અને જુવાનોમાં તો તંબાકુના સેવનથી અકથ્ય નુકસાન થઇ રહેલું છે. આગલી પેઢીની અનારોગ્યકારક આદતો આજનાં બાળકો ને જુવાનો પર અસર કરે છે. માનસિક નબળાઇ, શારીરિક નબળાઇ, અવ્યવસ્થિત જ્ઞાનતંતુઓ અને અસ્વાભાવિક તૃષ્ણાઓનો વારસો માબાપો છોકરાંને આપતાં જાય છે. અને એને એજ ટેવો છોકરાં પણ ચાલુ રાખે છે, તેથી અનિષ્ટ પરિણામો વૃદ્ધિ પામતાં ને કાયમ થતાં જાય છે. શારીરિક, માનસિક ને નૈતિક બગાડ, જે આજકાલ ભય ઉપજાવી રહેલો છે તે મોટે ભાગે તંબાકુનુંજ પરિણામ છે.

છોકરાઓ બહુજ નાની વયથી તંબાકુ વાપરવા લાગે છે. તેની અસર ખાસ થાય એટલાં કુમળાં તેમનાં શરીર ને મન હોય છે ત્યારથી તેમને આદત પડવાથી તેમનું શારીરિક બળ ક્ષીણ થાય છે, શરીરના કદમાં ઘટાડો કરે છે. મન જડ બને છે, અને નીતિમાં ભ્રષ્ટતા દાખલ થાય છે.

જે આદતનો નમૂનો માબાપ, શિક્ષકો, અને ધર્મસેવકો પૂરો પાડે ત્યાં તેના અનિષ્ટપણા વિષે છોકરાંને અને જુવાનોને શી રીતે શીખવી શકાય? બાલ્યાવસ્થામાંથી ભાગ્યેજ બહાર નીકળ્યા કહેવાય એવા છોકરાઓ પણ બીડી ફૂંકતા દેખાય છે. એ વિષે તેમને જો કોઈ કહે, તો તે કહેશે કે "મારા બાપાય તંબાકુ વાપરે છે." અથવા તેઓ કોઇ પાળક કે સાબ્બાથશાળાના શિક્ષક કે સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ ભણી આંગળી કરી કહે છે, કે "એવા માણસ બીડી પીએ, તો એમના જેવું હું કરૂં એમાં શો વાંધો?" કેફનિષેધક કાર્યમાં જોડાએલામાંના ઘણાએક માણસો બીડીની લતમાં પડેલા હોય છે. એવા માણસો ધૂમ્રપાન કે મદ્યપાન અટકાવવાને શું કરી શકે?

ઇશ્વરનું વચન અમે માનીએ છીએ ને પાળીએ છીએ એવું કહેનારાને હું પૂછું છું: તમારી બુદ્ધિને જે નિર્બળ બનાવે, ને સનાતન સત્યોની કદર કરવાની તમારી શકિતને જે લૂટે એવી આદતમાં શું તમે આનંદ માની શકો? ઇશ્વરને જે સેવા મેળવવાનો હક છે તે તેની પાસેથી દરરોજ લૂટી લેવાનું, અને જે સેવા



"તંબાકુનો ઉપયોગ અગવડભર્યો, ખર્ચાળ, ગંદો, વાપરનારને ભ્રષ્ટ કરનાર, ને અન્યને અણગમો ઉપજાવનાર છે."

તથા નમુનાનું બળ તમે તમારા સાથીભાઇને આપી શકો તે તેની પાસેથી દરરોજ લૂટી લેવાનું શું તમે હા પાડી શકો?

ઈશ્વરના કારભારીઓ તરીકે જે સાધનો તમારા હાથમાં છે તે વિષેની તમારી જવાબદારીનો તમે કદી વિચાર કર્યો છે? ઇશ્વરે આપેલા પૈસામાંના કેટલા તમે તંબાકુ પાછળ વાપરી નાખો છો? આવી રીતે આખા જીવનમાં તમે કેટલું ખર્ચ્યું તેનો હિસાબ કરી જુઓ. ગરીબોની સેવાર્થે અને સુવાર્તાના પ્રચારાર્થે તમે જે આપ્યું હોય તેની સાથે, આ ભ્રષ્ટ કરનાર આદત ખાતે જે ખર્ચાયું હોય તેની સરખામણી કરી જુઓ.

તંબાકુની કોઇને પણ અગત્ય છે એવું નથી, તેમ છતાં તે પછવાડે જે વેડફાય છે તે સાધનોની અછતને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો નાશ પામી રહ્યાં છે. ઈશ્વરે જે આપ્યું છે તેનો શું તમે દુરૂપયોગ નથી કરતા? ઇશ્વરને તથા તમારા સાથીભાઇઓને લૂટવાનો દોષ શું તમારા પર મૂકાય એમ નથી? શું તમે નથી

જાણતા કે "તમે પોતાના નથી? કેમકે તમે મૂલ્યે ખરીદાયા હતા; તો તમારું શરીર તથા તમારો આત્મા ઇશ્વરનાં છે તેઓથી ઇશ્વરને મહિમા આપો." (૧ કોરીંથી ૬: ૧૯, ૨૦).

કેફી પીણાં

"દ્રાક્ષરસ ઠઠ્ઠાખોર છે, મદ્ય ટંટાખોર છે;
અને તેથી જે કોઇ ભૂલ કરે છે તે જ્ઞાની નથી." (નીતિવચનો ૨૦:૧)
"કોને અફસોસ છે? કોને હાય હાય છે? કોને કજીયા છે?
કોને વિલાપ છે? કોને કારણ વગરના ઘા છે?
કોને આંખોની રતાશ છે?
જે ઘણી વાર સુધી દ્રાક્ષરસ પીયા કરે છે તેઓને;
જેઓ મિશ્ર મદ્ય શોધવા જાય છે તેઓને,
જ્યારે દ્રાક્ષરસ રાતો હોય,
જ્યારે તે પ્યાલામાં પોતાનો રંગ પ્રકાશતો હોય,
જ્યારે તે સરળતાથી પેટમાં ઊતરે એવો હોય, ત્યારે તે પર દૃષ્ટિ ન કર.
આખરે તે સર્પની પેઠે કરડે છે,
અને નાગની પેઠે ડંસે છે." (નીતિવચનો ૨૩:૨૯-૩૨)

કેફી પીણાના ભોગ બનેલાની અધમ દશા તથા ગુલામીનું આવું આબેહુબ ચિત્ર હજી કોઇ ચિત્રકારે ચીતર્યું નથી. તે એવો ગુલામ બની ગએલો ને ભ્રષ્ટ થઇ ગએલો હોય છે કે તેની દુર્દશાનું તેને ભાન થયા પછી પણ તેના પાશમાંથી છટકવાની તેનામાં શકિત હોતી નથી; ઉલટો તે કહે છે, કે "હું હજી ફરીથી તે શોધીશ." (નીતિવચનો ૨૩:૩૫).

દારૂડિયા પર કેફી વાનાંની કેવી અનિષ્ટ અસરો થાય છે તે બતાવવાને કશી દલીલોની જરૂર નથી. જે આત્માઓને માટે ખ્રિસ્ત મરણ પામ્યો અને જેમને લીધે દૂતો રૂદન કરે છે એવા માનવજાતિના હેવાનો ને અક્કલનાં બારદાનો ઠેકાણે ઠેકાણે મળી આવે છે. જે સંસ્કૃતિનો આપણે ગર્વ કરીએ છીએ તેના પર તે કલંક સમાન છે. જે કોઇ દેશમાં તેઓ હોય તેને તેઓ શરમરૂપ, શાપરૂપ ને જોખમકારક છે.

એ ઉપરાંત, દારૂડિયાના ઘરમાં જે દળદર, સંતાપ જે નિસાસા છુપાએલાં છે તેનું ચિત્ર કોણ દોરી શકે? દારૂએ જેને હેવાન કે પિશાચ જેવો કરી નાખ્યો છે તેની સાથે નાજુકાઇમાં ઉછરેલી, લાગણીપ્રધાન, સંસ્કારી ને સુધરેલી સ્ત્રી જોડાએલી હોય, તો તે બિચારીની શી દશા! વળી ઘરની સગવડો, શિક્ષણ ને

કેળવણીથી વંચિત રખાયલાં, જે તેમના અભિમાનનું કારણ ને રક્ષક હોવો જોઇએ તેની બીકમાં ને બીકમાં રહેલાં, શરમના ડામ સાથે દુનિયામાં હડસેલી કઢાએલાં, વળી ઘણીવાર તો દારૂડિયાની તૃષ્ણાનો વારસાગત શાપ લઇને ફરનારાં, એવાં છોકરાંની શી દશા!

દારૂની અસરથી હરરોજ જે ભયંકર અકસ્માતો બને છે તેનો વિચાર કરો. ધારો કે આગગાડીનો કોઇ અમલદાર બતાવેલું નિશાન ધ્યાનમાં લેવાની બેદરકારી કરે છે, અથવા હુકમનો ખોટો અર્થ કરે છે, અને ગાડી આવી પહોંચે છે, તો શું થાય છે? ભયંકર અથડાઅથડી, અને પરિણામે ઘણા જાનોની ખુઆરી. અથવા કોઇ આગબોટ જમીન સાથે અથડાય છે, અને ઉતારૂઓ તથા ખલાસીઓને જળસમાધિ કરવી પડે છે. એ વાતની તપાસ થાય છે ત્યારે માલૂમ પડે છે કે કોઈ જવાબદાર માણસ તે વખતે દારૂની કેફમાં હતો. દારૂની આદતમાં શું એવી કોઇ હદ છે કે એટલી હદે તે પહોંચે ત્યાં સુધી માણસોના જાનો સહીસલામતીથી તેના હાથમાં સોંપી શકાય? તે દારૂથી તદ્દન અલગ હોય તોજ એવી સોંપણી તેને કરી શકાય.

જેમ સખત પીણાથી તેમજ દ્રાક્ષરસ. બીર અને એવા બીજા દારૂથી પણ કેફ ચઢે છે. એવાં પીણાંના ઉપયોગથી વધારે સખત પીણાંનો સ્વાદ કરવાની જાગૃતિ આવે છે, અને એમ કરતાં કરતાં દારૂની ટેવ પડી જાય છે. મધ્યમસર પીવું એવું કહેનારા દારૂડિયા થવાનુંજ શિક્ષણ આપી રહેલા છે. એમ છતાં આ જલદ નહિ ગણાતાં પીણાં એટલું બધું તો છૂપું કામ કરે છે, કે તે પીનાર માણસને પોતાના જોખમની શંકા આવે ત્યાર પહેલાં તો તે દારૂડિયા થવાને રસ્તે ચઢી ચૂકયો હોય છે.

ખરેખરા પીધેલા છે એવું જેઓ વિષે કદી ધારવામાં આવતું નથી તેઓ હમેશાં આ ઓછાં જલદ પીણાંની અસર નીચે તો હોય છેજ. તેઓ હમેશાં ગરમ, મનમાં અસ્થિર, અને કારણ વગરના હોય છે. પોતાને સહીસલામત કલ્પતા કલ્પતા તેઓ આગળ ને આગળ વધ્યા કરે છે, એટલે સુધી કે આખરે હરેક રોકાણ તૂટી પડે છે ને હરેક સિદ્ધાંત માર્યો જાય છે. મજબૂતમાં મજબૂત ઠરાવોના પાયા હાલી ઊઠે છે, અને ભ્રષ્ટ બનેલી તૃષ્ણાને બુદ્ધિના અંકુશમાં રાખવાને ઊંચામા ઊંચા વિચારો પણ પૂરતા સમર્થ નીવડતા નથી.

મદિરાના સેવનને બાઇબલ કોઇ પણ ઠેકાણે મંજૂરી આપતું નથી. કાના ગામના લગ્નજમણ વખતે ખ્રિસ્તે બનાવેલું પીણું તે દ્રાક્ષનો શુદ્ધ રસ હતો. પવિત્રશાસ્ત્ર જેના વિષે કહે છે કે "તેનો નાશ કરશો મા, કેમકે તેમાં આશીર્વાદ છે" તે એજ "ઝૂમખામાંનો નવો દ્રાક્ષરસ" છે. (યશાયાહ ૬૫:૮).

મદ્યાર્ક અને તેનો વારસો

મદ્યાર્ક વાપરનારાં માબાપોનાં દશ કુટુંબોમાં સત્તાવન છોકરાં જન્મ્યાં, જે નીચે પ્રમાણે હતાં:—

દશ શારીરિક ખામીવાળાં
૭ ફેફરાવાળાં
૭ તદ્દન ઠોઠ
પચ્ચીસ મુએલાંજ જન્મ્યાં
દશ સાધારણ

"દ્રાક્ષરસ ઠઠ્ઠાખોર છે, મદ્ય ટંટાખોર છે; અને તેથી જે કોઇ ભૂલ કરે છે તે જ્ઞાની નથી" (નીતિવચનો ૨૦:૧) એવી ચેતવણી જુના કરારની મારફતે ઇસ્રાએલીઓને આપનાર તે ખ્રિસ્તજ હતો. તેણે પોતે તો એવું કોઇ પીણું પૂરું પાડયુંજ નથી. બુદ્ધિને ઘેરાયલી રાખે અને આધ્યાત્મિક દર્શનોને છેક ઝાંખાં કરી નાખે એવી બાબતોમાં પડવાનું શેતાન માણસોને પરીક્ષણ કરે છે; પરંતુ ખ્રિસ્ત તો આપણે જુના સ્વભાવને આધીનતામાં લાવીએ એવું શિક્ષણ આપે છે. જે પરીક્ષણરૂપ થઇ પડે એવું કશું માણસો સમક્ષ તે ધરતો નથી. તેનું આખું જીવન સ્વનકારના નમુનારૂપ હતું. માનવજાતને જે કપરામાં કપરી કસોટી વેઠવાની હતી તે તેણે આપણા બદલામાં અરણ્યના ચાળીસ દિવસના ઉપવાસમાં વેઠી લીધી, તેનું કારણ તૃષ્ણાનું બળ તોડવું એજ હતું. યોહાન બાપ્તિસ્મા કરનારે દ્રાક્ષરસ કે બીજું કંઈ પણ જલદ પીણું નહિ પીવું એવું કહેનાર તે ખ્રિસ્તજ હતો. મનોઆહની સ્ત્રીને એવોજ નિષેધ કરનાર તે પણ તેજ હતો. ખ્રિસ્તે તેના પોતાના શિક્ષણની વિરૂદ્ધ કશુંજ કર્યું નથી. લગ્નના મહેમાનોને માટે જે કેફરહિત દ્રાક્ષરસ તેણે પૂરો પાડયો હતો તે આરોગ્યકારક ને તાજગીદાયક પીણું હતો. પ્રથમ પ્રભુભોજનમાં આપણા તારનારે તથા તેના શિષ્યોએ જે દ્રાક્ષરસ વાપર્યો હતો તે એજ હતો. ત્રાતાના લોહીના ચિહ્નરૂપે પ્રભુભોજનની મેજ પર જે દ્રાક્ષરસ વપરાવો જોઇએ તે એજ જાતનો હોવો જોઇએ. આત્માને

તાજગીદાયક તથા જીવનદાયક નીવડવા માટેજ પ્રભુભોજનની સેવા છે. અનિષ્ટ ઉપજાવે એવું કશું એની સાથે જોડાવું જોઇએ નહિ.

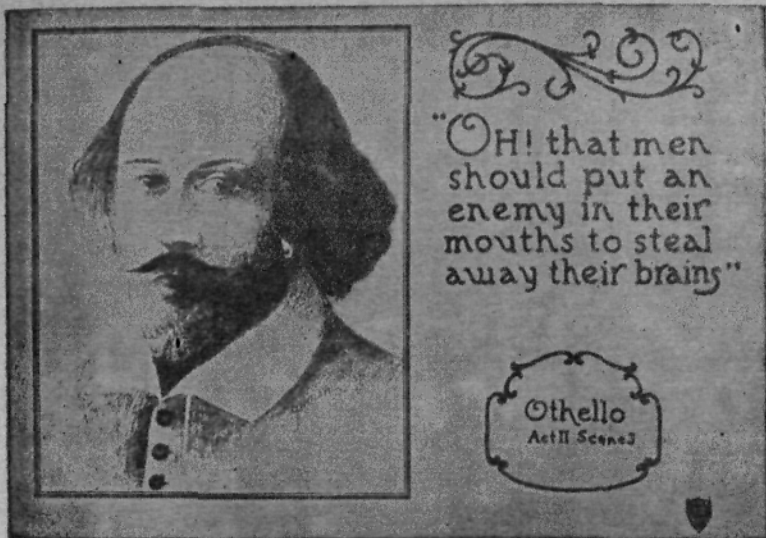
કેફી પદાર્થો વિષે પવિત્રશાસ્ત્ર, કુદરત અને બુદ્ધિ જે શિક્ષણ આપે છે તે જોતાં બીર બનાવવા માટે "હૉપ" (જેના ફળમાંથી બીર બને છે તે છોડ) ઉછેરવામાં, અથવા બજારને માટે કેફી દ્રાક્ષરસ કે એવું કોઈ પીણું બનાવવામાં ખ્રિસ્તી લોકો શી રીતે કામે લાગી શકે? જો તેઓ જેવો પોતા પર તેવોજ પડોશી પર પ્રેમ રાખતા હોય, તો પડોસીને જે ફાંદારૂપ નીવડે એવું કશું શી રીતે તેઓ તેમના માર્ગમાં મૂકી શકે?

માબાપોની જવાબદારી

મોટે ભાગે અમિતાહારપણાની શરૂઆત ઘરમાંજ થાય છે. મોંઘો, અનારોગ્યકારક ખોરાક ખાવાથી પાચન કરનારા અવયવો નબળા પડે છે, જેથી વિશેષ સ્ફૂર્તીદાયક ખોરાકની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે હમેશાં વધારે ને વધારે જલદ ખોરાકની ઇચ્છા કેળવાતી જાય છે. સ્ફૂર્તીદાયક પદાર્થોની માગણી વારંવાર ને વારંવારની બને છે, વળી તેને નહિ સંતોષવાનું મુશ્કેલ ને વધુ મુશ્કેલ બનતું જાય છે. આખું શરીર ઝેરથી વધતુંઓછું ભરાઇ જાય છે, અને જેમ જેમ તે વધારે નબળું પડતું જાય છે તેમ તેમ એ વાનાંની ઇચ્છા વધુ પ્રબળ બનતી જાય છે. ખોટી દિશામાં ભરેલું એક ડગલું બીજાને માટે માર્ગ તૈયાર કરે છે. કોઇ પણ જાતનો દ્રાક્ષરસ કે દારૂ પોતાના જમણમાં વાપરવાનો દોષ ન કરે એવા ઘણા પોતાના જમણ વખતે એવો ખોરાક વાપરે છે કે જે જલદ પીણાની સખત તૃષ્ણા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલી સખત કે તે પરીક્ષણની સામે ટકવું લગભગ અશકય થઇ પડે છે. ખાવા પીવાની ખોટી આદતો તંદુરસ્તીનો નાશ કરે છે, અને દારૂડિયાપણાને માટે ભૂમિકા તૈયાર કરે છે.

જે જુવાનો સમાજના રચનાર ને ઘડવૈયા છે તેઓમાં જો મિતાહારીપણાના ખરા સિદ્ધાંતો રોપાય, તો થોડાજ સમયમાં મિતાહારીપણાની પ્રવૃત્તિની કશી જરૂર જેવું રહેશે નહિ. છોકરાંએ બચપણથીજ જે નિયમો પાળવાના છે તે તેમને શીખવીને માબાપો જો પોતાનાં ઘરોમાંજ અમિતાહારીપણાની સામે ઝુંબેશ શરૂ કરે, તો તેના પરિણામ વિશે શુભજ આશા રાખવાની રહી.

સારી આદતોમાં અને શુદ્ધ ખોરાકની ટેવોમાં બાળકોને ઉછેરવાનું કામ કુટુંબમાં માતાને શિરે છે. ખાવાપીવાની ખરી આદત કેળવવી જોઇએ; અને ખોટી ઉશ્કેરણી કરનારા પદાર્થો પ્રત્યે અણગમો દાખવવાનું છોકરાંને શિક્ષણ આપવું જોઇએ. છોકરાંની આજુબાજુ જે ભૂંડાઇનું વાતાવરણ છે તેની સામે



"મગજ ચોરી જાય એવો દુશ્મન શું માણસો પોતાનાં મ્હોંમાં મૂકે ખરો?"
—ઓથેલો

થવાની નૈતિક શકિત આવે એવી રીતે છોકરાંને ઉછેરો. બીજા લોકોની દોરવણીથી તેઓએ આમતેમ ભમવાનું નથી, ખોટાં બળોને તેઓએ આધીન થવાનું નથી પણ અન્ય પર સારી અસર કરવાની છે એવું શિક્ષણ તેમને આપો.

અંગત જવાબદારી

અમિતાહારીપણાને કચરી નાખવાને મહાન પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે; પરંતુ ખરી દિશામાં કરવામાં નહી આવતો એવો ઘણો પ્રયત્ન છે. અનારોગ્યકારક ખોરાક, મસાલા, ચ્હા ને કૅાફી વાપરવાથી કેવાં પરિણામો નીપજે છે તે પર મિતાહારીપણાના હિમાયતીઓએ દૃષ્ટિ રાખવી જોઇએ. મિતાહારીપણાની સેવામાં જોડાયલા સર્વને અમે શુભ સફળતા ઇચ્છીએ છીએ; પરંતુ જે અનિષ્ટની સામે તેઓએ ઝુંબેશ ઉઠાવી છે તેના મૂળમાં તેઓ વધુ ઊંડી દૃષ્ટિ કરે, અને તેઓ તેમનું સુધારાકાર્ય બરાબર કરે છે કે કેમ તેની ખાતરી કરે એવું અમે તેમને સૂચવીએ છીએ.

માનસિક અને નૈતિક શક્તિઓનું યોગ્ય સમતોલપણું મોટે ભાગે શરીરતંત્રની યોગ્ય સ્થિતિ પર રહેલું છે, એ લોકોના ધ્યાન સામે હમેશાં ધરી રાખવું જોઇએ. નિદ્રાજનક અને અસ્વાભાવિક ઉશ્કેરણી કરનારા સર્વ પદાર્થો જે વડે શરીરપ્રકૃતિ નબળી ને અધમ બને છે તે બુદ્ધિ તથા નીતિબળને હલકું કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. જગતની નીતિની ભ્રષ્ટતાનું મૂળ અમિતાહારમાં રહેલું છે. અવળી તૃષ્ણાની તૃપ્તિ શોધવામાં માણુસ પરીક્ષણુની સામે થવાનું બળ ગુમાવે છે.

આ દિશાઓમાં લોકોને શિક્ષણ આપવાનું કામ મિતાહાર સૂચવનારાઓનું છે. થાકી ગએલી શકિતઓને અસ્વાભાવિક ને ઓચિંતું કાર્ય કરવાની જે પદાર્થો ઉશ્કેરણી કરે છે તેનો વપરાશ કરવાથી તંદુરસ્તી, ચારિત્ર્ય અને જીંદગી પણ જોખમાય છે એ જાતનું લોકોને શિક્ષણ આપો.

ચ્હા, કોફી, તંબાકુ અને મદ્યાર્કી પીણાંના સંબંધમાં સૌથી સહીસલામત રસ્તો એજ છે કે તેમનો સ્પર્શ ન કરવો, સ્વાદ ન કરવો, ગ્રહણ ન કરવું. મદ્યાર્કી દારૂ અને તંબાકુનું વલણ જે દિશામાં હોય છે એજ દિશામાં ચ્હા, કૅાફી અને એવાં અન્ય પીણાંનું વલણ પણ હોય છે. વળી દારૂડિયાને જેટલો દારૂની આદતનો ત્યાગ કરવો કઠણ હોય છે, તેટલુંજ કઠણ કેટલાકને માટે ચ્હા, કૅાફી, તંબાકુની આદતનો ત્યાગ કરવાનું હોય છે. જેઓ આ ઉશ્કેરણીજનક પદાર્થોનો ત્યાગ કરવાની કોશીષ કરે છે તેઓને થોડો સમય કંઇક ગુમાવવું પડયું છે એવી લાગણી થશે, અને તે વગર તેમને ચાલશે નહિ. પરંતુ એ કોશીષમાં મંડયા રહેવાથી તેઓ તે ઇચ્છા પર જય મેળવી શકશે, અને ખોટ જેવું તેમને બહુ લાગશે નહિ. શરીરતંત્રનો જે દુરૂપયોગ કરવામાં આવેલો તેમાંથી તેને યથાસ્થિત થવામાં કુદરતને થોડો સમય લાગે ખરો; પરંતુ કુદરતને નવે નામે તક આપશો, તો તે ફરીથી પોતાની વિવિધ શકિતઓને ભેગી કરશે, ને પોતાનું કામ ઉમદાપણે ને ઉત્તમતાથી બજાવશે.

ઈલાજોના ઉપયેાગ

કારણ વગર કોઈ પણ રેાગ થતેા નથી. તંદુરસ્તીના નિયમેા વિષે બેપરવાઇ રહેવાથી રસ્તો તૈયાર થાય છે, ને રેાગને આમંત્રણ મળે છે. માબાપેા નિયમેાનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તેથી પણ ઘણાં જણને સહન કરવું પડે છે. તેમનાં માબાપે જે કર્યું હેાય તેને માટે તેઓ જવાબદાર તો નથી, તેમ છતાં તંદુરસ્તીના નિયમેાનું પાલન શું ને ઉલ્લંઘન શું તે જાણી લેવાની તેમની ફરજ છે. તેમનાં માબાપની ખેાટી આદતોથી તેઓએ દૂર રહેવું, અને યેાગ્ય જીવન જીવીને પેાતાને વધતી સારી સ્થિતિમાં મૂકવાં.

તથાપિ મેાટા ભાગના લેાક તેમનાં પેાતાનાં અવળાં કામેાને લીધે વેઠે છે. ખાવાની, પીવાની, પહેરવાની અને કામ કરવાની ખેાટી આદતોથી તેઓ તંદુરસ્તીના નિયમેા પ્રત્યે બેપરવાઇ દર્શાવે છે. કુદરતના કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કરવાથી જે પરિણામ આવવું જોઈએ તેજ આવે છે; અને જ્યારે તેમના પર કોઇ પણ જાતની બિમારી આવે છે ત્યારે જે ખરા કારણને લઇને તે દુઃખ તેમના પર આવ્યું તે ધ્યાનમાં નહિ લેતાં પેાતાનાં દુઃખને લીધે ઘણાંખરાં ઇશ્વર સામે કચકચ કરે છે પરંતુ કુદરતના કાયદાના ઉલ્લંઘનને લીધે આવેલા દુઃખને માટે ઇશ્વર જવાબદાર નથી.

પ્રાણશક્તિનેા અમુક જથેા ઇશ્વરે આપણને બક્ષેલેા છે. જીંદગીનાં વિવિધ કાર્યો કરી શકીએ એને માટે યેાગ્ય અવયવેા ઈશ્વરે આપણને આપ્યા છે, અને આ અવયવેા એક બીજાની સાથે મેળમાં રહીને કાર્ય બજાવે એવી તેણે યેાજના કરી છે. જો આપણે પ્રાણશક્તિને કાળજીપૂર્વક જાળવી રાખીએ, અને શરીરના સૂક્ષ્મ યંત્રને સારી હાલતમાં રાખીએ, તો તેનું પરિણામ તંદુરસ્તી છે; પરંતુ જો પ્રાણશકિત બહુ ઝડપથી વપરાઇ જાય, તો તંતુવ્યવસ્થા બળભંડારમાંથી વર્તમાન જરૂરિયાતને માટે બળ ઉછીનું લે છે, અને જ્યારે એક અવયવને હાનિ પહેાંચે છે ત્યારે બાકીના બધા પર અસર થાય છે. દેખીતો સામનેા કર્યા વગર કુદરત ઘણેા દુરૂપયેાગ સહન કરી લે છે; પરંતુ પછી તે જાગૃત થાય છે, અને તેના પ્રત્યે જે ગેરવર્તણુક બતાવવામાં આવી છે તેની અસરેા નાબૂદ કરવાને તે મક્કમ પ્રયત્ન કરે છે. આવી સ્થિતિ સુધારવાની કુદરતની કેાશીષ ઘણી વાર તાવમાં અને ઘણી વાર અન્ય કેાઇ જાતની માંદગીમાં દેખાઈ આવે છે.



"ભય તથા આશ્ચર્ય પમાડે એવી રીતે સૃષ્ટાએ મનુષ્યશરીર રચ્યું છે."

બુદ્ધિપૂર્વકના ઇલાજો

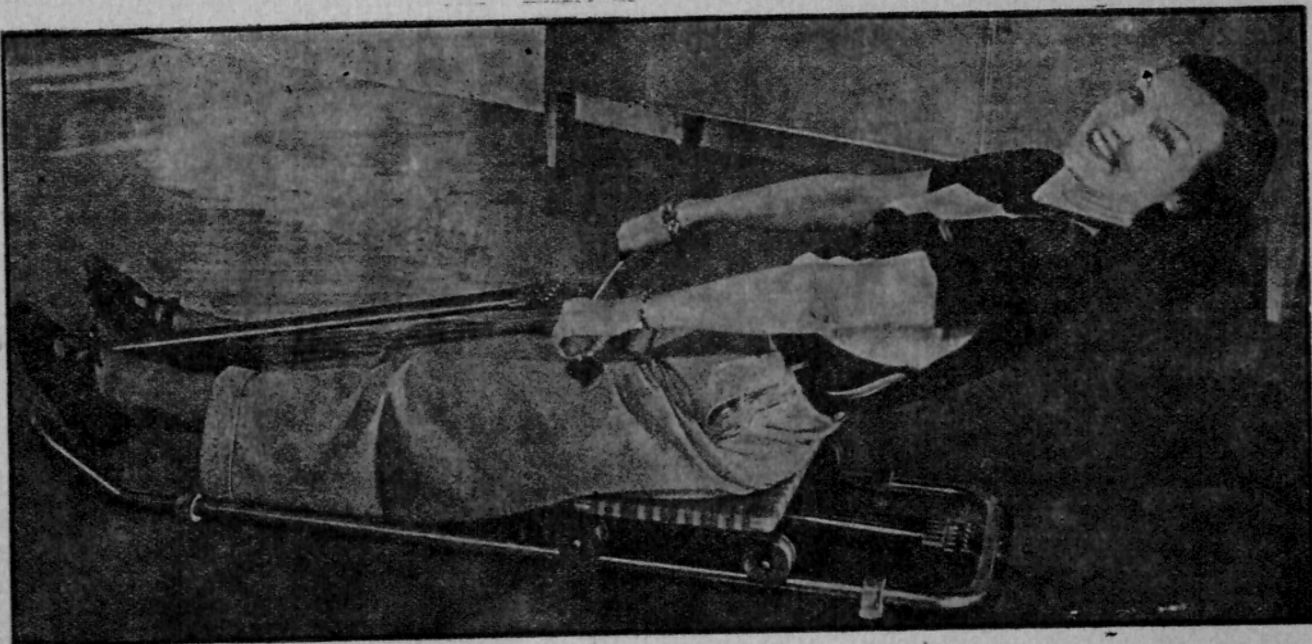
માંદગી આવે એટલો બધો હદે જ્યારે તંદુરસ્તીનો દુરૂપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે દરદીને માટે બીજો કોઇ કંઇ કરી શકે તેના કરતાં તે જાતેજ ઘણી વાર ઘણું કરી શકે છે. માંદગી કઇ જાતની છે તે નક્કી કરવું એ પ્રથમ કાર્ય કરવાનું છે, અને ત્યાર પછી માંદગીનું કારણ નાબૂદ કરવા બુદ્ધિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો. અતિશ્રમ, અકરાંતિયાપણું કે અન્ય કોઇ અનિયમિતતાઓને લીધે શરીરયંત્રના જુદા જુદા ભાગોનો મેળ અવ્યવસ્થિત થયો હોય, તો ઝેરી દવાઓનો ભાર ઉમેરીને મુશ્કેલીઓ દૂર કરવાની કોશીષ ન કરો.

ઇલાજ તરીકે ખોરાક

ખોરાકમાં પ્રમાણ નહિ જાળવવું એ ઘણી વાર માંદગીનું કારણ હોય છે, અને પ્રકૃતિ પર જે અયોગ્ય બોજ મૂકવામા આવ્યો હોય છે, તે દૂર કરવો, એજ ઘણી વાર પ્રકૃતિને માટે સૌથી વધારે જરૂરનું હોય છે. ઘણી જાતની બિમારીઓમાં તો એક બે ટંકનો ઉપવાસ કરવો એજ દરદીને માટે સારામાં સારો ઇલાજ હોય છે, કે જેથી પાચનક્રિયાના અવયવોને જે અમર્યાદ શ્રમ પડયો હોય તેમાંથી વિશ્રાંતિ લેવાની તક તેમને મળે. મગજમારીનું કામ કરનારાઓને થોડા દહાડા ફળાહાર કરવાથી ઘણી વાર આરામ મળેલો છે. થોડો વખત ખોરાકથી તદ્દન પરહેજ રહ્યા પછી ધીમે ધીમે સાદો, મધ્યસર ખોરાક લેવા માંડવાથી, પ્રકૃતિના પોતાનાજ યથાસ્થિત થવાનાં પ્રયત્નદ્વારા આરામ મળ્યો છે એવું ઘણી વાર બન્યું છે. વળી એકાદ બે મહિના અલ્પાહાર પર રહ્યાથી ઘણાક દરદીઓને ખાતરી થઇ જશે કે સ્વનકારનો રસ્તો તેજ તંદુરસ્તીનો રસ્તો પણ છે.

ઇલાજ તરીકે આરામ

હદ ઉપરાંતનું કામ કરીને કેટલાક તો જાતેજ માંદા પડે છે. એવાને માટે આરામ, ચિંતા નહિ કરવી તે, અને આછો પાતળો ખોરાક એ તંદુરસ્તીની પુનઃપ્રાપ્તિ માટે સૌથી અગત્યનાં છે. સતત મહેનતમજૂરી કર્યાને લીધે અને બંધિયાર વાતાવરણમાં રહ્યાને લીધે જેઓ મગજમાં શ્રમિત થયેલા હોય ને જેમને ગભરામણ થતી હોય તેઓને માટે જ્યાં તેઓ સાદું ને ચિત્તમુક્ત જીવન ગાળી શકે ને કુદરતના નિકટના સંસર્ગમાં આવી શકે એવી ખુલ્લી જગામાં જઇ ત્યાં થોડો સમય રહેવું એ સારામાં સારૂં છે. ખેતરોમાં ને જંગલમાં રખડવું, ફૂલો ચૂટવાં, ને પક્ષીઓનાં



U. P. S.

"કસરતથી લોહીનું ભ્રમણ વેગવાન ને સમતોલ બને છે."

ગાયન સાંભળવાં એ તેમની તંદુરસ્તીની પુનઃપ્રાપ્તિ માટે અન્ય કોઇ પણ ઉપાય કરતાં વિશેષ સારૂં છે.

પાણીનો ઉપયોગ

તંદુરસ્તીમાં તેમજ માંદગીમાં, ચોકખું પાણી તે ઇશ્વરની કુદરતનો સારામાં સારો આશિર્વાદ છે. એના યોગ્ય ઉપયોગથી તંદુરસ્તી વધે છે. પ્રાણીઓની તેમજ માણસોની તૃષા છીપાવવાને ઇશ્વરે ઠરાવેલું પીણું એજ છે. એને પુષ્કળ પીવામાં આવે, તો તે શરીરની જરૂરીયાતો પૂરી પાડવામાં સહાય કરનારૂં અને રોગની સામે ટકાવ કરવામાં પ્રકૃતિને મદદ દેનારૂં છે. લોહીના ભ્રમણને નિયંત્રિત કરવામાં એક સહેલામાં સહેલો ને સૌથી સંતોષકારક ઇલાજ તે પાણીનો બાહ્ય ઉપયોગ છે. ઠંડા પાણીથી નહાવું તે સારામાં સારૂં શક્તિવર્ધક ઔષધ છે. ગરમ પાણીના સ્નાનથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલે છે, અને એવું સ્નાન શરીરના મળને બહાર નીકળવામાં મદદરૂપ નીવડે છે. ગરમ સ્નાન તેમજ નહિ ગરમ કે નહિ ઠંડું એવું સ્નાન જ્ઞાનતંતુઓનું શાંત્વન કરે છે અને લોહીના ભ્રમણને સમધારણ કરે છે.

પરંતુ પાણીના યોગ્ય ઉપયોગથી થતી લાભકારક અસરોનો અનુભવ કેટલાએક કરી જાણ્યોજ નથી, ઉલટું તેઓ પાણીથી બીતા ફરે છે. જળોપચારની કદર જેવી થવી જોઇએ તેવી થતી નથી. તે ઉપચાર સફળતાથી કરવામાં શ્રમ પડે છે, અને તે શ્રમ લેવા કેટલાએક ખુશી હોતા નથી. પરંતુ એ વિષેના અજ્ઞાન કે બેપરવાઇને લીધે કોઇએ પોતાને દોષમુક્ત સમજવા નહિ. દરદ હલકું કરવામાં કે રોગ અટકાવવામાં પાણીનો ઉપયોગ અનેક રીતે થઇ શકે છે. સાદી ઘરગથ્થુ સારવાર કરવામાં તેનો ઉપયોગ કરવાની રીતથી બધાંએ વાકેફ થવું જોઇએ. માંદગી તેમજ તંદુરસ્તીમાં પોતાનાં કુટુંબી જનોની સંભાળ કેવા રીતે લેવી તે માતાઓને ખાસ કરીને આવડવું જોઇએ.

કસરતથી થતા ફાયદા

પ્રવૃત્તિમય રહેવું એ મનુષ્યશરીરને માટે કાયદો છે. શરીરના દરેક અવયવને ઠરાવી આપેલું કામ છે, જે કામ કરવા પર તે અવયવનો વિકાસ તથા બળનો આધાર રહેલો છે. દરેક અવયવ પોતપોતાને ઠરાવી આપેલું કર્તવ્ય નિયમસર બજાવે, તો તેથી શરીરને શક્તિ ને ચૈતન્ય મળે છે, પરંતુ અવયવો જો સુસ્ત રહે તો શરીરમાં ક્ષીણતા આવે છે ને પરિણામે મરણ પણ નીપજે છે. દાખલા તરીકે, એક હાથને ભલે થોડાંક અઠવાડિયાં પણ બાંધી રાખો પછી તેનો

પારો છોડો. શું માલૂમ પડશે? એજ વખત દરમિયાન જે બીજો હાથ વપરાયો છે તેના કરતાં પેલો બાંધેલો હાથ નબળો છે એવું માલૂમ પડશે. (મંદપ્રવૃતિ) નિષ્ક્રીયતા તમામ સ્નાયુઓ પર એવીજ અસર કરે છે.

નિષ્ક્રીયતા એ દરદ કે રોગનું મજબૂત કારણ છે. કસરતથી લોહીનું ભ્રમણ વેગવાન ને સમતોલ બને છે; પરંતુ સુસ્તીમાં લોહી છૂટથી ફરતુંહરતું નથી, પરિણામ એ આવે છે કે જીવન તથા તંદુરસ્તીને માટે જે ફેરફારો તેમાં થવા જોઇએ તે સુસ્ત રહેવાથી થતા નથી. ત્વચા પણ નિષ્ક્રીય બને છે. શકિતવર્ધક કસરત કરીને જો લોહીના ભ્રમણને વેગવંત બનાવવામાં આવ્યું હોય, ત્વચાને તંદુરસ્ત હાલતમાં રાખવામાં આવી હોય, અને સ્વચ્છ તથા તાજી હવાથી ફેફસાને ભરેલાં રાખવામાં આવ્યાં હોય, તો જેટલો મળ નીકળી જાય છે તેટલો તે વગર નીકળતો નથી. શરીરયંત્ર એવી હાલતમાં આવી જાય છે ત્યારે મળત્યાગી અવયવો પર બેવડો બોજ પડે છે, પરિણામે બિમારી આવે છે.

બીમાર માણસોને તદ્દન નિષ્ક્રીય રહેવાનું ઉત્તેજન આપવું સારૂં નથી. જ્યારે કોઇ પણ બાબતમાં ઘણોજ અતિશ્રમ થયો હોય, ત્યારે થોડા વખતનો સમૂળગો આરામ કોઇ વાર ગંભીર માંદગી દૂર કરે ખરો; પરંતુ જેઓ કાયમના બીમાર છે એવાને માટે તો સંપૂર્ણ નિષ્ક્રીયતા ભાગ્યેજ જરૂરની હોય.

માનસિક શ્રમથી જેઓ લથડી ગએલા હોય તેઓએ તો ચિંતાજનક વિચારોમાંથી આરામ લેવો જોઇએ તેમ છતાં માનસિક શકિતઓ લગાર પણ વાપરવી એ જોખમકારક છે એવી માન્યતા તો તેમનામાં નહિજ થવી જોઇએ. પોતાની સ્થિતિ જેવી છે તેના કરતાં વધારે ખરાબ ધારવી એવી કેટલાકની પ્રકૃતિ હોય છે. સાજા થવા માટે મનનું એવું વલણ લાભકારક નથી, અને એવા વલણને કદી ઉત્તેજન આપવું નહિ.

ઉપદેશકો, શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ અને એવું મગજનું કામ કરનારાઓને સખત માનસિક શ્રમ કરવો પડે છે અને શારીરિક કસરત મળતી નથી. તેથી કોઇ કોઇ વાર માંદગી થઇ આવે છે. એ જાતનાં માણસોને જેમાં વિશેષ અંગબળનું કામ કરવું પડે એવી જરૂર હોય છે. ખાવાપીવામાં સ્વદમનની આદતવાળા અને યોગ્ય કસરત કરવાવાળાની માનસિક તેમજ શારીરિક શકિત જળવાઇ રહે છે. અને, મગજમારીનું કામ કરનારા સર્વને એવી આદતોથી સહનશકિત મળે છે.

જેઓએ શારીરિક શકિતઓ પાસેથી વધુ પડતું કામ લીધું છે તેઓને હાથકામ તદ્દન પડતું મૂકવાનું ઉત્તેજન આપવું નહિ. પરંતુ મહેનતમજૂરીને જો સૌથી વધુ

લાભદાયક બનાવવી હોય, તો તે પદ્ધતિસર ને માફકસર હોવી જોઈએ. ઘરબહારની કસરત તે સારામાં સારી કસરત છે. જે અવયવો નબળા પડી ગયા હોય તે વપરાશથી મજબૂત બને એવી રીતે કસરત કરવી જોઇએ; વળી આપણું મન તેમાં પરોવાવું જોઇએ. હાથના કામને કદી વેઠના રૂપમાં ઉતારી પાડવું નહિ.

બીમારોને જ્યારે પોતાનો વખત ને ધ્યાન રોકવાનું કશું હોતું નથી ત્યારે તેઓના વિચારો આત્મકેન્દ્રિત થઇ જાય છે, જેથી તેઓ વિશેષ માંદલા ને ચાઢિયલ બની જાય છે. ઘણી વાર તેઓ પોતાનાં દરદો વિષેજ વિચાર કર્યાં કરે છે, એટલે સુધી કે અગાઉના કરતાંય તેઓ પોતાને વધુ ખરાબ, અને કશું પણ ન કરી શકે એવા ધારે છે.

જ્યાં જ્યાં આવું હોય ત્યાં યોગ્ય રીતે સૂચવાએલી શારીરિક કસરત તે ખરેખરા ઇલાજરૂપ નીવડવાનો સંભવ છે. કેટલાક દાખલામાં તો સાજા થવાને માટે કસરત વગર ચાલે તેવુંજ હોતું નથી. હાથના શ્રમ સાથે માણસની ઇચ્છાશકિત પણ હોય છે; અને ઇચ્છાશક્તિ જાગૃત થાય એનીજ આવા માંદાઓને જરૂર હોય છે. પરંતુ જ્યાં ઇચ્છાશકિત નિદ્રાવશ હોય છે ત્યાં કલ્પનાશકિત અસાધારણ કે અસ્વાભાવિક બને છે, જેથી દરદની સામે થવું અશકય થઇ પડે છે.

ઘણાખરા માંદાઓને જે સૌથી મોટી આફતસમાન નીવડે છે તે નિષ્ક્રીયતા છે. મન કે શરીર પર વધુ પડતો બોજ ન નાંખે એવા કોઇ હલકા પણ ઉપયોગી કામકાજમાં રોકાવાથી મન તેમજ શરીર એ બન્ને પર સારી અસર થાય છે. એથી સ્નાયુઓ બળવાન બને છે, લોહીનું ભ્રમણ સુધરે છે, ઉપરાંત આ ઉદ્યમી દુનિયામાં પોતે છેક નકામો નથી એ જાણીને બીમારને એક જાતનો સંતોષ વળે છે. શરૂઆતમાં તો તેનાથી છેક નજીવુંજ કામ થઇ શકશે, પરંતુ ધીમે ધીમે તેને પોતાની શકિત વૃદ્ધિ પામતી જણાશે, અને તે પ્રમાણમાં થએલું કામ પણ વધારે માલૂમ પડશે.

પાચનક્રિયાના અવયવોને કસરત વડે તંદુરસ્તી મળે છે, જેથી બદહજમીવાળા દરદીઓને લાભ થાય છે. ખાધા પછી તરતજ સખત અભ્યાસ કે સખત શારીરિક કસરતમાં રોકાવાથી પાચનક્રિયાને વિક્ષેપ થાય છે; પરંતુ ખાધા પછી તરતજ જો માથું ટટાર રાખીને અને ખભા જરા પાછળ રાખીને થોડું હરવાફરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

કસરતની અગત્ય વિષે આટલું બધું કહેવામાં ને લખવામાં આવ્યું છે તેમ છતાં તે વિષે બેદરકાર રહેનારા કંઇ ઓછા નથી. શરીરતંત્રમાં વિક્ષેપ આવી

જવાથી કેટલાક તો જાડા બની જાય છે; બીજા કેટલાક પાતળા ને નબળા પડી જાય છે, કારણ કે વધુ પડતા ખોરાકને ઠેકાણે પાડતા તેમની ચૈતન્ય શક્તિઓ વપરાઈ જાય છે. લોહીમાંથી મળ દૂર કરવાના પ્રયત્નમાં કલેજા પર વધુ પડતો શ્રમ આવી પડે છે, પરિણામે માંદગી આવે છે.

બેઠાબેઠ કામ કરવાની આદતવાળાએ તો જ્યારે જ્યારે ઋતુ અનુકૂળ હોય ત્યારે, એટલે ઉનાળે શીઆળે, દરરોજ ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી જોઈએ. જનાવર પરની સ્વારી કરવા કરતાં કે વાહનમાં બેસીને ફરવાં જવા કરતાં પગે ચાલવું વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે, કારણ કે એથી વધારે સ્નાયુઓને કસરત મળે છે. જલદી ચાલવાથી ફેફસાંને ફૂલવુંજ પડે છે, તેથી તેમને આરોગ્યકારક કાર્ય કરવાની ફરજજ પડે છે.

ઘણાએક માણસોના સંબંધમાં આવી કસરત દવા કરતાં પણ તંદુરસ્તીને માટે વધુ લાભકારક થઈ પડશે. ડાકટરો પોતાના દરદીઓને ઘણી વાર દરિયાઈ સફર કરવાની, કે અમુક વાયુવાળા પાણીના ઝરા પાસે જવાની, અથવા હવાફેરને માટે જુદે જુદે સ્થળે જવાની સલાહ આપે છે; પરંતુ એના કરતાં જો એવા દરદીઓ ખોરાકમાં મધ્યમસરપણું જાળવે, ને આનંદજનક તથા આરોગ્યકારક કસરત કરે, તો તેમને તેમની તંદુરસ્તી પાછી મળે એટલુંજ નહિ, પણ તેમનો વખત ને પૈસો પણ બચે.

મનને સાજું કરવાનો ઇલાજ

મન અને શરીર વચ્ચેનો સંબંધ અતિ નિકટ છે. જ્યારે એકને કંઈ થાય છે, ત્યારે બીજું સહાનુભૂતિ દર્શાવે છે. શરીરની તંદુરસ્તી પર મનની સ્થિતિની અસર કેટલી બધી થાય છે તે જાણનારાં બહુ થેાડાં હેાય છે. શરીરના ઘણાક રેાગો માનસિક નબળાઇને કારણે હેાય છે. શેાક, ચિંતા, અસંતોષ, ખેાટું કર્યાંને લીધે થતું મનનું દુઃખ, દોષ, અણભરેાસો, એ બધાંમાં પ્રાણશકિતઓને દાબી દેવાનો અને ક્ષીણતા તથા મૃત્યુને નોતરવાનો ગુણ છે.

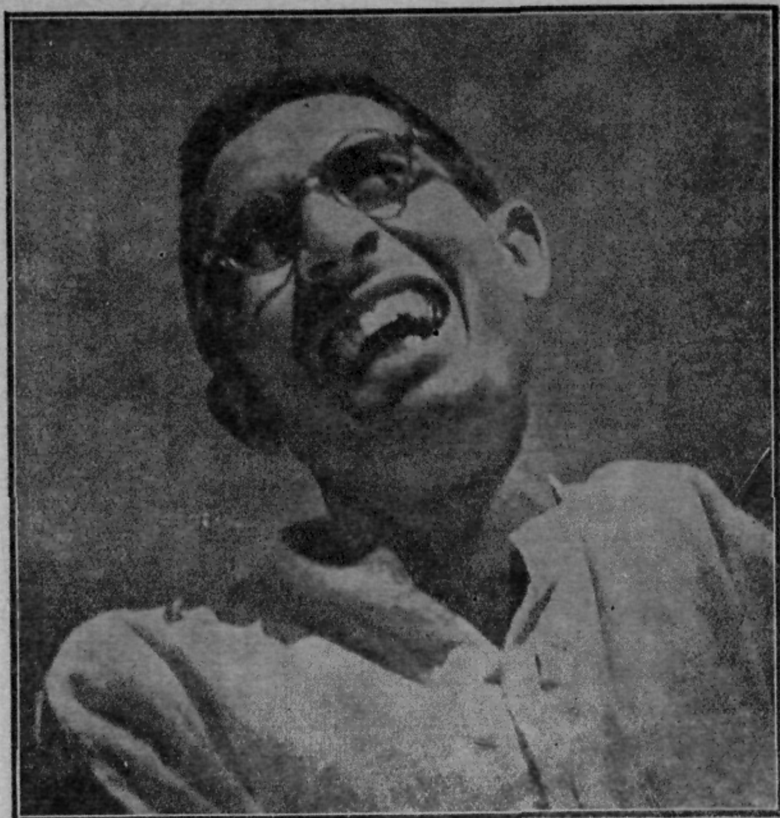
કેાઇ કેાઇ વાર કલ્પનાથી રેાગ થાય છે, અને થએલો રેાગ ઘણી વાર એથી વધે છે પણ ખરેા. ઘણાંક માણસો જીવનભર માંદલાંજ રહે છે. પેાતાને કંઈ થયું નથી એવો કેવળ તેઓ વિચાર રાખે, તો તેમને સારૂંજ હેાય. રહેજ ઠંડી ગરમી વેઠી એટલે માંદુંજ થવાશે એવું કેટલાંક સમજે છે, અને એવી અપેક્ષા રાખવાથીજ કેાઇ કેાઇ વાર તો માંદગી આવે છે. કેટલાંક મરણોનાં કારણ તપાસીશું, તો તે કારણ કેવળ મરનારની કલ્પનામાંજ હતાં એવું માલૂમ પડશે.

હિમ્મત, આશા, વિશ્વાસ, સહલાગણી, પ્રેમ વગેરે ગુણો તંદુરસ્તીવર્ધક ને આયુષ્ય લંબાવનારા છે. સંતોષી મન, આનંદી સ્વભાવ એ શરીરને આરોગ્યકારક ને મનને માટે શકિતવર્ધક છે. "આનંદી હૃદય એ ઉત્તમ ઓષધ છે." (નીતીવચનો ૧૭:૨૨).

માંદાની સારવાર કરવામાં માનસિક સ્થિતિ પર કેટલો બધો આધાર છે તે ભૂલવું નહિ. માનસિક લાગવગનો જો બરોબર ઉપયેાગ કરવામાં આવે, તો રેાગની સામેની લડતમાં એ એક સૌથી વધુ અસરકારક ઇલાજ છે.

મનનો પેાતાના ઉપર અંકુશ

એમ છતાં, મનને સાજું કરવાનો એક એવો ઇલાજ છે કે જેથી અનિષ્ટ પરિણામ નીપજે છે. આ કહેવાતી વિદ્યા વડે એક મનને બીજા મનના અંકુશમાં લાવવામાં આવે છે, જેથી નબળું મન બળવાન મનમાં ભળી જાય છે. એમાં એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્યની ઇચ્છા મુજબ વર્તે છે. એ વિદ્યા વાપરનારા એવો દાવો કરે છે કે એ વડે વિચારોની દિશા બદલી શકાય, આરોગ્યદાયક વેગ આપી શકાય, અને રેાગનો સામનો તથા પરાજય કરવા માટે દરદીઓને શકિતમાન કરી શકાય.



C. Mewada

ખડખડાટ હસવું એ માંદગીવાળાં મનોને માટે એક સારામાં સારો ઇલાજ છે. ઘણા સમય પર એક સુજ્ઞ પુરૂષે લખ્યું હતું, કે "આનંદી હૃદય એ ઉત્તમ ઔષધ છે; પણ ઘાયલ થયલું મન હાડકાંને સુકવી નાખે છે". (નીતિવચનો ૧૭:૨૨).

એ ઇલાજ કેવી જાતનો અને એનું વલણ કેવું છે એ વિષે જેઓ અજ્ઞાત એવા લોકો, તેમજ તે વડે દરદીઓને લાભ થાય છે એવું માનનાર લોકો એ ઇલાજ કરે છે. પરંતુ એ કહેવાતી વિદ્યા ખોટા સિધ્ધાન્તો પર રચાયલી છે. ખ્રિસ્તના સ્વભાવ તથા મનથી એ દૂર છે. ખ્રિસ્ત જે જીવન તથા તારણ છે તેની પાસે એ વિદ્યા માણસોને લાવતી નથી. બીજાં મનોને જે કોઇ પોતા

પ્રતિ આકર્ષે છે તે તેમની શકિતનો ખરો ઝરો જે ખ્રિસ્ત છે તેની પાસેથી તેમને દૂર લઇ જાય છે.

કોઇ પણ મનુષ્ય પોતાનું મન તથા ઇચ્છા અન્યને સ્વાધીન કરી દે, ને તેના હાથમાં કેવળ સાધનરૂપ બની જાય, એવો ઇશ્વરનો ઇરાદો નથી. કોઇએ પોતાનું વ્યકિતત્વ અન્યના વ્યકિતત્વમાં ભેળવી દેવાનું નથી. અમુક માણસ સાજાપણું આપનાર સાધનરૂપ છે એવી દષ્ટિથી કોઈ પણ માણસે બીજા માણસ તરફ જોવાનું નથી. દરેક માણસે ઇશ્વર પરજ આધાર રાખવો જોઇએ. મનુષ્યત્વ એ એક ઈશ્વરદત્ત મોભો છે, અને એવું સમજનાર માણસે કોઇ બીજા મનુષ્યની બુદ્ધિને નહિ, પણ ખુદ ઇશ્વરનાંજ અંકુશને આધીન થવાનું છે.

ઇશ્વર માણસોને સીધા પોતાના સંબંધમાં લાવવા ઇચ્છે છે. મનુષ્યો સાથેના પોતાના પ્રત્યેક વર્તનમાં, પ્રત્યેક મનુષ્ય જવાબદાર છે, એ સિદ્ધાન્ત ઇશ્વરે સ્વીકારેલો છે. દરેક જણે ઇશ્વરને આધારે રહેવાનું છે અને પ્રત્યેક જણને ઇશ્વરની દોરવણીની જરૂર છે, માણસો દિવ્ય સ્વરૂપમાં બદલાઇ જાય એ માટે જે માનવીય છે તેને દિવ્ય સ્વરૂપના સંસર્ગમાં લાવવા તે ઇચ્છે છે. એ ઇરાદાને આડે આવવા શેતાન કાર્ય કરે છે. માણસ માણસ પર આધાર રાખે એ વાતને શેતાન ઉત્તેજન આપવા કોશીષ કરે છે. માનવી અંતઃકરણો જ્યારે ઇશ્વર તરફથી દૂર હટી ગએલાં હોય છે, ત્યારે શેતાન તેમને પોતાની સ્વાધીનતામાં લાવી શકે છે. શેતાન આખી મનુષ્યજાતિને પોતાના અંકુશમાં લઇ શકે છે.

એક મન પર બીજું મન અંકુશ ધરાવી શકે છે એ મતનો મૂળ ઉત્પાદક શેતાન છે. એમાં તેની મતલબ પોતાને મુખ્ય કારીગર તરીકે દાખલ કરવાની, અને જ્યાં દેવી સિદ્ધાંત હોવો જોઇએ ત્યાં માનવી સિદ્ધાંત ઘૂસાડી દેવાની છે. કહેવાતા ખ્રિસ્તી લોકોમાં જે જે ભૂલો ઘૂસી ગએલી છે તેમાંની માણસને ઠગનારી અને માણસને ઇશ્વરથી અલગ કરી દેનારી આના જેવી બીજી કોઇ ભૂલ નથી. એ ભલે ઉપર ઉપરથી નિર્દોષ દેખાય, પરંતુ જો તે દરદીઓ પર અજમાવવામાં આવે, તો તેમાં તેમની તંદુરસ્તી પાછી લાવવાનો નહિ, પણ તેનો વિનાશ કરવાનો ગુણ છે એ ભૂલરૂપ દરવાજામાં થઇને શેતાન પેસી જાય છે, અને જે મન અન્યને સ્વાધીન કરાએલું છે તેનો, તેમજ સ્વાધીન કરનાર મનનો તે કબજો લે છે.

દુષ્ટ મનવાળાં સ્ત્રી અને પુરૂષોને આવી રીતે ભયંકર શકિત આપવામાં આવેલી છે. અન્યની નબળાઇઓ તથા મૂર્ખાઇઓનો લાભ લઈ જીવનારાને તે કેવી કેવી

તકો આપે છે! નબળાં કે રોગી મનને અંકુશમાં રાખીને કેટલાં બધાંને દુષ્ટ ભાવના તૃપ્ત કરવાનું અથવા લોભવૃત્તિ સંતોષવાનું સાધન મળી જાય છે!

માણસ માણસને અંકુશમાં લે તે કરતાં સારૂં કરવાનું શું બીજું કંઇ છેજ નહિ? ડૉકટરોએ દરદીઓને માણસ તરફથી ઇશ્વર તરફ જોવાનું શિક્ષણ આપવું જોઇએ. મન તથા શરીરના સાજાપણા માટે મનુષ્યો પર આધાર રાખવાનું દરદીને શિખવવાને બદલે, જે તેની પાસે આવનારને સંપૂર્ણ રીતે બચાવવાને શકિતમાન છે તેની એટલે ઇશ્વરની તરફ ફરવાનું દાકટરે દરદીને શિખવવું જોઇએ, મનને શાની જરૂર છે તે મનનો બનાવનાર સારી પેઠે જાણે છે એકજ એવો છે કે જે સાજાપણું આપી શકે, અને તે ઇશ્વર છે. જેઓનાં મનો તથા શરીરો રોગીષ્ઠ થઇ ગયાં છે તેઓએ પુનઃ યથાસ્થિત કરનાર ખ્રિસ્ત પ્રતિ નિહાળવાનું છે. તે કહે છે, કે "હું જીવું છું, માટે તમે પણ જીવશો." (યોહાન ૧૪:૧૯). દરદીઓ સમક્ષ જે જીવન આપણે ધરવાનું છે તે એજ છે; વળી આપણે તેમને કહેવાનું છે કે સાજાપણું આપનાર ખ્રિસ્ત છે એવો વિશ્વાસ જો તેના પર તેઓ રાખે, તંદુરસ્તીનાં નિયમોને આધીન થતાં જો તેઓ તેની સાથે સહકાર સાધે, અને તેની બીક રાખીને સંપૂર્ણ શુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરવાની કોશીષ કરે, તો તે પોતાનું જીવન તેમને આપશે. જ્યારે આવી રીતે આપણે તેઓ સમક્ષ ખ્રિસ્તને ધરીએ છીએ, ત્યારે જે કિમ્મતી છે એવું પરાક્રમ અર્થાત્ બળ આપણે તેમને આપીએ છીએ; કારણ કે તે ઉપરથી આવે છે. મન તેમજ શરીર એ બન્નેને સાજાં કરવાની ખરી વિદ્યા એજ છે.

સહલાગણી

મનને કારણે થએલા રોગોની સારવાર કરવામાં ઘણા જ્ઞાનની જરૂર છે. શોકગ્રસ્ત ને માંદલા હૃદયને, નાસીપાસ થએલા મનને હળવા ઉપચારની જરૂર છે. ઘણીએ વેળા કેટલાક કૌટુંબિક બાબત ધારાની પેઠે ખાઇ નાખે છે, જીવનશકિતને નિર્બળ કરતી કરતી આત્મા સુધી કોરી ખાય છે. કેટલીક વખત પાપ કર્યાનો ખેદ શરીરના બંધારણને મૂળમાંથી કોચી નાખે છે અને મનના સમતોલપણાને બગાડી મૂકે છે. એવા જાતના દરદીઓ પ્રત્યે કોમળ લાગણી દર્શાવ્યાથીજ તેમને લાભ થઇ શકે. વૈદ્યે પ્રથમ તેમનો વિશ્વાસ સંપાદન કરી લેવો, અને પછી મહાન વૈદ્ય પ્રત્યે તેમની દૃષ્ટિ ફેરવવી. ખગ વૈદ્ય ખ્રિસ્ત તરફ જો તેમનો વિશ્વાસ ફેરવા શકાય, અને તેણે તેમનો કેસ હાથમાં લીધો છે એવો વિશ્વાસ જો તેઓ રાખી શકે, તો એથી તેમના મનને વિશ્રાંતિ મળશે, અને વખતે એથી તેમના શરીરને આરોગ્ય પણ મળશે.

બેદરકારીપણે અને કશી લાગણી વગર કરવામાં આવેલી સારામાં સારી સારવાર કરતાં સહલાગણી અને કુનેહથી કરાએલી સારવારથી વધુ મોટો લાભ થઇ શકે છે. જ્યારે કોઇ વૈદ્ય કોઇ દરદીની પથારી પાસે બેકાળજીથી ને બેદરકારીથી આવે છે, કશી લાગણી વગર દરદી તરફ જુએ છે, અને ઘણુંજ ધ્યાન દેવું પડે એવું આ દરદ નથી, એવું બોલી વડે કે વર્તન વડે દર્શાવે છે, ત્યારે તેણે તે દરદીને ખાસ નુકસાન કર્યું છે. તેના બેપરવાઇથી ઉપસ્થિત થતી શંકા ને નાઉમેદીથી તેણે સૂચવેલા ઇલાજોની સારી અસર પર પ્રત્યાઘાત થયા વગર ભાગ્યેજ રહેશે.

જે હૃદયભંગિત થઇ ગયેલા છે ને દુઃખ ખમવાથી જેની ઇચ્છા નિર્બળ બની ગઇ છે, અને લાગણીનાં તથા ખાતરીનાં વેણ સાંભળવાને જે ઝંખી રહ્યો છે એવાઓના જગામાં જો વૈદ્યો પોતાને મૂકે, તોજ એવા દરદીની લાગણીની કદર કરવાની તેમને સૂઝ પડે. બિમારો પ્રત્યે ખ્રિસ્તે દર્શાવેલો પ્રેમ ને સહાનુભૂતિ જ્યારે વૈદ્યની આવડત સાથે મિશ્રિત થાય છે, ત્યારે એવા વૈદ્યની ખુદ હાજરીજ આશીર્વાદ સમાન થઇ પડે છે.

દરદી સાથેના વર્તનમાં નિખાલસપણું જાળવ્યાથી દરદીમાં શ્રધ્ધા પ્રેરાય છે, અને એથી તેના સાજા થવામાં અગત્યની મદદ મળે છે. દરદીના દરદનો પ્રકાર ને દરદનું કારણ ગુપ્ત રાખવું એને કેટલાક વૈદ્યો બહુ ડહાપણયુકત લેખે છે. સત્ય હકીકત જણાવી દેવાથી દરદી ઉશ્કેરાઇ જશે કે નાસીપાસ થઈ જશે એવી બીકથી ઘણાક વૈદ્યો દરદીઓ સમક્ષ ખોટી ખોટી આશા ધરે છે, અને તેના જોખમની ચેતવણી આપ્યા વગર તેને કબરે પણ જઇ પહોંચવા દે છે. જેનાં દુઃખો મોટે ભાગે કલ્પિત છે તેને પૂરૂં સત્ય હમેશાં કહી દેવાય નહિ એ પણ ખરૂં છે. એમ કરવામાં કશું ડહાપણ નથી. દરદીને તેનું પૂરેપૂરૂં જોખમ જણાવી દેવું એ હમેશાં સહીસલામતીભર્યું કે ડહાપણયુકત ન હોય એ ખરૂં, કારણ કે એથી તે ગભરાઇ જાય, ને તેનું સાજાપણું ઢીલમાં પડે અથવા અટકી પણ પડે. તેમજ આવા લોકોમાંના ઘણાખરા બુદ્ધિપૂર્વક વર્તનારા હોતા નથી, અને સ્વદમન કરવાને તેઓ ટેવાયલા નથી. એમનાં કલ્પનાચિત્રો વિચિત્ર હોય છે, અને તેમના પોતાના તેમજ અન્યના સંબંધમાં ખોટી ખોટી કલ્પનાઓ કરે છે. એમને પોતાને તો એ બધું ખરૂંજ લાગે છે, તેથી એવાંની સારવાર કરનારાઓએ ચાલુ દયાભાવ, અખૂટ ધીરજ ને કુનેહ દર્શાવવાની જરૂર છે. એવા દરદીઓને જો ખરેખરૂં હોય તે કહી દેવામાં આવે, તો કેટલાકને ખોટું લાગી જાય, ને બીજા કેટલાક નાઉમેદ બની જાય. ખ્રિસ્તે પોતાના શિષ્યોને કહ્યું હતું, કે "હજી ઘણી વાતો મારે તમને કહેવાની છે, પણ હમણાં તે તમે ખમી



"દરદી સાથેના વર્તનમાં નિખાલસપણું જાળવ્યાથી દરદીમાં શ્રદ્ધા પ્રેરાય છે."

શકતા નથી." (યોહાન ૧૬:૧૨). જે ખરેખરૂં હોય તે પૂરેપૂરૂં ને દરેક પ્રસંગે કહી દેવાય એમ ન હોય. તોપણ ઠગવું એ તો કદી આવશ્યક કે વાજબી હોતુંજ નથી. દાકતરે કે નર્સે ઉડાઉ જવાબો આપીને કદી સત્ય છૂપાવવું નહિ. એવું કરનારની સાથે ઈશ્વર સહકાર સાધી શકતો નથી; વળી તે દરદીઓનો વિશ્વાસ ગુમાવી બેસે છે, અને એમ કરીને આરોગ્યની પુનઃપ્રાપ્તિમાં માણસ તરફથી મળતી સારામાં સારી મદદને તે નાખી દે છે.

ઇચ્છાશક્તિ

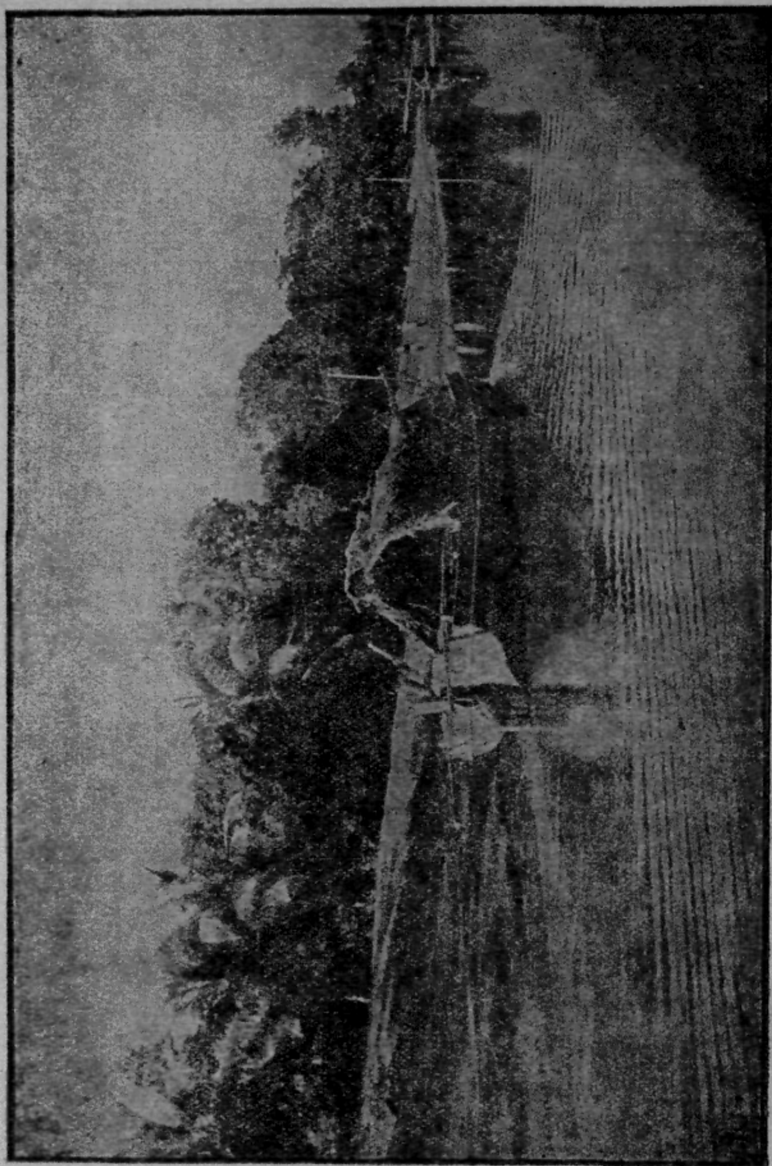
ઇચ્છાશક્તિની જેટલી કિમ્મત અંકાવી જોઇએ તેટલી અંકાતી નથી. ઇચ્છાશક્તિને જાગૃત અવસ્થામાં ને યોગ્ય દિશામાં રાખવામાં આવે, તો આખા શરીરને તે શક્તિ આપશે ને તંદુરસ્તી જાળવવામાં આશ્ચર્યકારક મદદરૂપ નીવડશે. રોગનિવારણના સંબંધમાં પણ તે એક શક્તિજ છે. જો યોગ્ય દિશામાં તેને દોરવામાં આવે, તો કલ્પનાશક્તિને તે અંકુશમાં રાખશે, અને તન તથા મન એ બન્નેના રોગનો સામનો કરવામાં તથા તેનો પરાજય કરવામાં તે બળવાન સાધનરૂપ થઇ પડશે. દરદી પોતાનું ઇચ્છાબળ વાપરીને જીવન સાથેના યોગ્ય સંબંધમાં પોતાને મૂકવાથી, પોતાના નીરોગીકરણને અર્થે દાકટર

જે પ્રયત્નો કરે છે તેની સાથે યોગ્ય સહકાર સાધી શકે છે. એવા હજારો માણસો છે કે જો તેમની ઇચ્છા હોય તો તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે. તેઓ માંદાજ રહે એવી ઇશ્વરની ઇચ્છા હોતી નથી. માણસો તંદુરસ્ત ને સુખી રહે એવુંજ ઇશ્વર ઇચ્છે છે, અને તંદુરસ્ત રહેવાનોજ તેમણે દઢ નિશ્ચય કરવો જોઇએ. અમે દરદને વશ થઇ જવાના નથી, તેમ નિષ્ક્રય હાલતમાં પડી રહેવાના નથી એવું ફક્ત કહેવામાં અનેકવાર દરદીઓ રોગનો સામનો કરી શકે છે. તેમના દુઃખ ને પીડાને તેઓ ન ગણકારે, અને તેમની શકિતના પ્રમાણમાં જે થઇ શકે તે કરવામાં તેઓ રોકાય તો સુંદર પરિણામ આવ્યા વગર રહે નહિ. આવી રીતે કામમાં રોકાવાથી અને હવા તથા તડકાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાથી ઘણાય દુર્બળ દરદીઓ તંદુરસ્તી ને શકિત પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકે.

તંદુરસ્તી મેળવવાના સંગીન નિયમો

તંદુરસ્તી પાછી મેળવવા ને તે જાળવી રાખવા ઇચ્છનારા માટે પવિત્ર શાસ્ત્રમાં એક શિક્ષણ આપવામાં આવેલું છે "દ્રાક્ષરસથી મસ્ત ન થાઓ, એમાં કુચાલ છે; પણ આત્માથી ભરપૂર થાઓ." (એફેસી ૫:૧૮). શરીરનું કે મનનું ખરું સાજાપણું કે તાજગી અકુદરતી કે અનારોગ્યકારક સ્ફૂર્તિજનક પદાર્થોથી ઉપજતી ઉશ્કેરણી કે વિસ્મૃતિથી મળશે નહી; તેમજ અધમ તૃષ્ણાઓ કે વાસનાઓને તૃપ્ત કર્યેથી પણ મળશે નહિ. દરદીઓમાંનાં ઘણાં ઇશ્વરરહિત અને આશારહિત હોય છે. નહિ સંતોષાએલી ઇચ્છાઓ, અવ્યવસ્થિત થએલી વાસનાઓ, અને તેમની પોતાનીજ પ્રેરકબુદ્ધિથી દોષિત ઠરવું, એજ કેટલાંકનું દુઃખ હોય છે; તેઓ આ જીવનથી કંટાળ્યા હોય છે, અને આવનાર જીવનની તેમને કશી આશા હોતી નથી. એવા દરદીઓની સારવાર કરનારાઓએ નજીવા, ઉશ્કેરણીજનક પદાર્થો વડે તેમને ફાયદો થશે એવી આશા રાખવીજ નહિ. એ તો એમના જીવનને શાપરૂપ નીવડયા છે. એવાંજ વાનાંમાં જ્યાં સુધી તૃપ્તિ શોધાશે, ત્યાં સુધી ભૂખ્યો ને તરસ્યો આત્મા ભૂખ્યો ને તરસ્યોજ રહેવાનો. મતલબી મોજમજાહના ઝરામાંથી પીનારા ઠગાયા વગર રહેશે નહિ. મોજમજાહને તેઓ બળ માની લે છે, પછી જ્યારે ઉશ્કેરાટ બંધ પડે છે ત્યારે તેમની પ્રેરણાનો અંત આવે છે, અને અગાઉના જેવાજ નાસીપાસ ને અસંતોષી તેઓ બની જાય છે.

કાયમની શાંતિ ને આત્માના ખરા આરામનો મૂળ ઝરો એકજ છે "ઓ વૈતરું કરનારાઓ તથા ભારથી લદાયલાઓ, તમે સઘળા મારી પાસે આવો, ને હું તમને



"કુદરતી દૃષ્યો મારફતે મનને આરામ અને શાંતી મળે છે."

વિસામો આપીશ" (માત્થી ૧૧:૨૮) એવું જ્યારે ખ્રિસ્તે કહ્યું ત્યારે તે એ વિષેજ હતું. "હું તમને શાંતિ આપી જાઉં છું, મારી શાંતિ હું તમને આપું છું, જેમ જગત આપે છે તેમ હું તમને આપતો નથી." (યોહાન ૧૪:૨૭). આ શાંતિ તે શી વસ્તુ છે? ખ્રિસ્ત અને એ શાંતિ એકબીજાથી અલગ છે એવું નથી. એ શાંતિ ખ્રિસ્તમાંજ છે, અને ખ્રિસ્તને મેળવવામાંજ એ શાંતિ મેળવાય છે.

ખ્રિસ્ત જીવનનો ઉત્પાદક ઝરો છે. ખ્રિસ્ત વિષેનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન મેળવવું એનીજ કેટલાંકને તો જરૂર હોય છે. નીરોગી કરનાર સ્વર્ગીય સાધનોની આગળ આખું માનવત્વ કેવી રીતે ખોલી નાખવું એ એવાં માણસોને ધીરજથી, દયાભાવથી તેમ છતાં ગંભીરતાથી શીખવવાની જરૂર છે. મનના અંધરાએલા ભાગોને જ્યારે ઇશ્વરના પ્રેમનો પ્રકાશ અજવાળે છે, ત્યારે બેચેનીભરી નિર્ગતતા અને અસંતોષ બંધ પડી જાય છે, સંતોષજનક આનંદો મનને ચૈતન્ય, અને શરીરને સુખાકારી તથા શક્તિ આપે છે.

દરેક કસોટીમાં મદદ

આપણે કષ્ટમય દુનિયામાં રહીએ છીએ. સ્વર્ગીય ઘર ભણીના આખે રસ્તે મુશ્કેલી, કસોટી ને દુઃખ આપણી રાહ જોઇ રહ્યાં હોય છે. પરંતુ કેટલાંક તો પોતાની જીંદગીના બોજ, દુઃખ આવી પડવાનું છે એવું અગાઉથીજ ધારી લઇને, વધુ પડતા બનાવી મૂકે છે. એવાં પર જો કોઇ આપત્તિ કે નિરાશા આવી પડી, તો તેઓ એવુંજ ધારી બેસે છે કે હવે બધું બરબાદ થઇ જવાનું છે, અમારા જેટલું દુઃખ કોઇનુંય નથી, હવે તંગી પડયા વગર રહેશે નહિ. આમ કરીને તેઓ પોતા પર દરિદ્રતા લાવે છે, ને તેમની આજુબાજુનાં સર્વ પર ગમગીની ભરેલું વાતાવરણ પ્રસારે છે. જીંદગી જાતેજ તેમને ભાર સમાન લાગે છે. પરંતુ એવું કરવાની કે હોવાની કશી જરૂર નથી. તેમના વિચારનો પ્રવાહ બદલવાને તેમને દઢનિશ્ચયી પ્રયત્ન કરવો પડશે. પરંતુ ફેરફાર તો કરી શકાયજ. તેમના આ જીવનના તેમજ આવનાર જીવનના સુખનો આધાર આનંદદાયક વાનાં પર તેમનું મન ચોંટાડવા પર રહે છે. તેઓ માત્ર આટલુંજ કરે: કાળું ચિત્રામણ જે કેવળ કલ્પના છે તે પરથી તેઓ દૃષ્ટિ ઉઠાવી લે, ને તેમના માર્ગમાં ઇશ્વરે જે લાભો વેરેલા છે તે તરફ, તેમજ તેની પેલી પારનાં અદૃશ્ય તથા સનાતન વાનાં તરફ દૃષ્ટિ ફેરવે.

પ્રત્યેક કસોટીને માટે ઇશ્વરે જોગવાઇ પણ કરી મૂકેલીજ છે. રાનમાં રખડતા રખડતા ઇસ્રાએલી લોકો મારાહનાં કડવાં પાણી પાસે આવ્યા, ત્યારે મુસાએ ઇશ્વરને પોકાર કર્યો. તે વખતે ઇશ્વરે કશો નવોજ ઇલાજ પૂરો પાડયો

નહિ; પરંતુ જે નજીક હતું તે પ્રતિ ઇશ્વરે ધ્યાન ખેંચ્યું. જે ઝાડવું તેણેજ ઉત્પન્ન કર્યું હતું તે લઇને પાણી ચોકખું તથા મીઠું કરવાને પાણીના મૂળમાં નાખવાનું હતું. એ પ્રમાણે કરવામાં આવ્યું, એટલે લોકો પાણી પીને તાજા થયા. કોઈ પણ દુઃખની વેળાએ જો આપણે ખ્રિસ્તને શોધીશું તો તે આપણને મદદ કરશે. તેના પવિત્ર પુસ્તકમાં લખાએલ આરોગ્યકારક વચનોનું નિરીક્ષણ કરવાને આપણી આંખો ખોલવામાં આવ શે. દુઃખનો વિરોધ થાય એવી રીતે દરેક આશીર્વચનનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે પવિત્ર આત્મા આપણને શીખવશે. આપણા હોઠ પર મૂકાતા હરેક કડવા પીણાને માટે આરોગ્યકારક ડાળી આપણને મળશેજ મળશે.

ભાવિના કઠોર પ્રશ્નો ને અસંતોષકારક દર્શનોથી આપણાં હૃદયો નિર્ગત થઇ જવાં નહિ જોઇએ, કે ધૂંટણ કંપવા નહિ જોઇએ, કે હાથ ઢીલા પડવા નહિ જોઇએ. જે સર્વશક્તિમાન છે તે કહે છે, કે "તેણે મારો આશ્રો લેવો, તેણે મારી સાથે સમાધાન કરવું; હા, તેણે મારી સાથે સમાધાન કરવું." (યશાયાહ ૨૭:૫). ઇશ્વરની દોરવણી તથા તેની સેવાને અર્થે જેઓ પોતાનાં જીવનો સોંપે છે તેઓને એવી જગામાં તો લાવી મૂકવામાં નહિજ આવે કે જ્યાં તેણે જોગવાઇ કરેલી ન હોય. આપણી સ્થિતિ ગમે તેવી હોય. પરંતુ જો આપણે ઇશ્વરનું વચન પાળનાર હોઇશું, તો આપણા માર્ગને માટે સ્વર્ગીય બોમિયો છે; જે જે આપણી મુંઝવણ હશે, તેને માટે આપણે સારૂ ખાતરીનો સલાહકાર છે; આપણા ગમે તેવા શોક, વિયોગ કે એકાંતપણામાં આપણી પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવે એવો દિવ્ય મિત્ર છે.

આપણા અજ્ઞાનમાં વખતે આપણે ખોટાં પગલાં માંડીએ, પણ ઇશ્વર આપણો ત્યાગ કરતો નથી. આપણે એકલાજ છીએ એવું સમજવાની કશી જરૂરજ નથી. આપણા સોબતી તે દૂતો છે. ખ્રિસ્તે પોતાના નામમાં જે સંબોધક મોકલવાનું વચન આપેલું, તે આપણી સાથે રહે છે. દેવનગરીમાં પહોંચાડનાર માર્ગમાં એવી કોઇ મુશ્કેલીઓ નથી કે જે ઇશ્વર પર વિશ્વાસ કરનાર ઓળંગી ન શકે; એવાં કોઈ જોખમો નથી, કે જેમાંથી તેઓ છૂટી ન શકે; એવો કોઇ શોક, સંતાપ કે માનવી નિર્બળતા નથી, કે જેને માટે તેણે ઇલાજ રાખ્યો ન હોય.

નાઉમેદ કે નિરાશ થઇ જવાની કશીજ જરૂર નથી. શેતાન તમારી પાસે કદાચ ક્રૂરસૂચના લઇને આવે, કે "તમારે માટે હવે કશીજ આશા નથી, તમારો ઉધ્ધાર થઇ શકે એવું છેજ નહિ." પરંતુ ખ્રિસ્તમાં એવાને માટે પણ આશા છે. આપણા પોતાના સામર્થ્યથી જય પામવાનું ઈશ્વર આપણને ફરમાવતો નથી; પણ તે આપણને તેની છેક નજીક બોલાવે છે. આપણા મન તથા

શરીરને દાબી દેનાર ગમે તેવી બોજયુક્ત મુશ્કેલીઓ હોય, પરંતુ તેમાંથી આપણને મુક્ત કરવાને તે રાહ જોઇ રહ્યો છે.

જેણે પોતે મનુષ્યાવતાર ધારણ કર્યો તે મનુષ્યનાં દુઃખોમાં કેવી રીતે સહાનુભૂતિ દર્શાવવી તે જાણે છે. પ્રત્યેક આત્માને તેમજ તે આત્માની ખાસ ખાસ અગત્યો તથા કસોટીઓને ખ્રિસ્ત જાણે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ મનને દુઃખકારક ને મુંઝવનાર સર્વ સંજોગોને પણ તે જાણે છે. જેને સૌથી વધારે દુઃખ છે તેના પ્રત્યે તેની વધારેમાં વધારે લાગણી ને દયા છે. આપણી નિર્બળતાઓની લાગણી તેને થયા વગર રહેતી નથી, અને આપણી મુંઝવણો તથા મુશ્કેલીઓ આપણે તેના ચરણ આગળ લાવીએ ને ત્યાંજ તેમને રાખીએ એવું તે ઇચ્છે છે.

પોતાજ પ્રત્યે જોઈ રહેવું ને આપણા આવેગોનો અભ્યાસ કરવો એમાં કંઇ ડહાપણ નથી. જો એમ કરીશું, તો વિશ્વાસને નિર્બળ કરે ને હિમ્મતનો નાશ કરે એવાં પરીક્ષણો ને મુશ્કેલીઓ ધર્યાં વગર શેતાન રહેવાનો નથી. આપણા આવેગોનો બારીકાઇથી અભ્યાસ કરવો ને લાગણીઓને વશ થવું તે શંકા લાવ્યા બરાબરજ છે, ને પોતાને મુંઝવણના પાશમાં સપડાવ્યા બરાબરજ છે. પોતા પ્રત્યેથી ઇસુ પ્રત્યે આપણે જોવાનું છે.

જ્યારે પરીક્ષણો તમારા પર હલ્લો કરે, જયારે તમારા મન કે આત્માની આસપાસ ચિંતા, મુંઝવણ ને અંધકાર છવાઇ ગએલાં લાગે, ત્યારે જ્યાં તમને અગાઉ પ્રકાશ દેખાયો હોય ત્યાંજ જુઓ. ખ્રિસ્તના પ્રેમ પર, ને તેની કાળજીપૂર્વક સંભાળ પર આધાર રાખો. જ્યારે વિજય મેળવવાને માટે પાપ હૃદયમાં ઝઘડો કરી રહ્યું હોય, જ્યારે પાપનો દોષ મન પર જુલમ કરી રહ્યો હોય ને પ્રેરકબુદ્ધિને દાબી દીધી હોય, જ્યારે અવિશ્વાસ મનને ઘેરી રહ્યો હોય, ત્યારે પાપને તાબે કરવાને અને અંધકારને હાંકી કાઢવાને ખ્રિસ્તની કૃપા પૂરતી છે એ ભૂલશો નહિ. ઇશ્વરની સંગતમાં પ્રવેશ કર્યાથી આપણે શાંતિના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ.

ઉપકારજ્ઞતા અને સ્તુતિ

શરીરની તથા મનની તંદુરસ્તી વધારવાને ઉપકારજ્ઞતાનો ને સ્તુતિનો ભાવ જેટલું કરી શકે છે એટલું બીજા કશાથી થવાનો સંભવ નથી. પ્રાર્થના કરવી એ જેવી એક ફરજ છે, તેવીજ ઉદાસીનતા અને અસંતોષી વિચારો તથા લાગણીઓની સામે થવાની ફરજ પણ છે. જો આપણે સ્વર્ગમાર્ગ પકડેલો

હોય, તો આપણા સ્વર્ગીય પિતાના ઘરને આખે રસ્તે આપણે શોક કરનાર, નિસાસા નાખનાર ને દુઃખ ગાનાર સંઘની પેઠે કેવી રીતે જઇ શકીએ?

જેઓ સતત કચકચ કર્યાં કરે છે, ને ને આનંદી ભાવ તથા સંતોષ ભાવાને જેઓ પાપ ગણતાં લાગે છે તેઓમાં ખરો ધર્મ છેજ નહિ. કુદરતી દુનિયામાં જે કંઇ ઉદાસીનતાભરેલું છે તેમાં જેઓ દુઃખમય મોજ માણે છે, સુંદર ને તાજાં પુષ્પો ચુંટવાને બદલે સુકાઇ ગએલાં પાંદડાં જોવાનું જેમને ગમે છે, પહાડોની ભવ્ય ઊંચાઇમાં ને લીલીછમ ખીણોમાં જેમને કશું સૌંદર્ય દેખાતું નથી, કુદરતમાંના આનંદમય અવાજો જે ખુલ્લા કાનને મધુર ને સંગીતમય લાગે છે તે પ્રત્યે જેઓ પોતાની ઇન્દ્રિયો બંધ રાખે છે, તેઓ ખ્રિસ્તમાં નથી. તેઓને પ્રકાશ ઘણે એમ હોય છે, એટલે જ્યારે ન્યાયીપણાનો સૂર્ય પોતાનાં કિરણોમાં આરોગ્ય લઇને તેમનાં હૃદયોમાં ઊગતો હોય છે, ત્યારે પણ તેઓ તો પોતાને માટે ઉદાસીનતા ને અંધકારનોજ સંગ્રહ કર્યાં કરે છે.

દુઃખને લીધે ઘણીએ વાર તમારૂં મન ઘેરાએલું હોય એવે સમયે વિચાર કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો. ઇસુ તમારા પર પ્રેમ કરે છે એ તમે જાણો છો. તમારી નબળાઇ તે સમજે છે. એવે સમયે કેવળ તેના હાથોમાં આરામથી પડી રહેવાથી તમે તેની ઇચ્છાનું પાલન કરી શકો છો.

કુદરતનો એવો નિયમ છે કે આપણાં વિચારો ને લાગણીઓને જેમ જેમ આપણે વ્યક્ત કરીએ છીએ તેમ તેમ તેમને ઉત્તેજન ને બળ મળે છે. શબ્દોથી વિચારો વ્યક્ત થાય છે એ ખરૂં છે, તેની સાથે એ પણ ખરૂં છે કે શબ્દોની પાછળ વિચારો આવે છે. જો આપણે આપણા વિશ્વાસને વધારે વ્યક્ત કરીએ, જે જે આશીર્વાદો એટલે ઇશ્વરની મહાન દયા ને પ્રીતિના જે આશીર્વાદો મળેલા આપણે જાણીએ તેમાં જો વધારે આનંદ કરીએ, તો આપણો વિશ્વાસ વધશે, ને આપણો આનંદ પણ વધશે. ઇશ્વરની ભલાઇ ને પ્રીતિની કદર બૂજવાથી જે આશિષ મળે છે તેનું વર્ણન કરવું એ જીભને માટે અશક્ય છે, તેમજ તેની સમજ ધરાવવી એ મર્યાદિત મનને માટે અશક્ય છે. પૃથ્વી પર પણ આપણે અખૂટ, નિરંતર વહેતા ઝરા જેવો આનંદ મેળવી શકીએ છીએ, કારણ કે ઇશ્વરના રાજ્યાસનમાંથી વહેતા ઝરામાંથી તેને પોષણ પૂરૂં પાડવામાં આવે છે.

ત્યારે ઇશ્વરના અજોડ પ્રેમની સ્તુતિ કરવાને આપણે આપણાં હૃદયો તથા હોઠોને કેળવવાં જોઇએ. વળી આશાવંત બનવાને અને કાલ્વરીના વધસ્તંભમાંથી નીકળતા પ્રકાશમાં રહેવાને આપણે આપણા આત્માઓને કેળવીએ. આપણે સ્વર્ગીય રાજાનાં છોકરાં છીએ, એટલે સૈન્યોના યહોવાહના દીકરા દીકરીઓ

છીએ એ આપણે કદી ભૂલી જવું જોઇએ નહિ. ઈશ્વર પર શાંત ભરોસો રાખવો એ આપણો એક ખાસ હક છે.

"શાંતિ ...તમારાં હૃદયોમાં ધણીપણું કરે; અને ઉપકારસ્તુતિ કરો." (કોલોસી ૩:૧૫). આપણી પોતાની મુશ્કેલીઓ તથા હરકતો ભૂલી જઇને ઇશ્વરના નામના મહિમાને અર્થે જીવવાની મળેલી તકને સારૂ આપણે તેની સ્તુતિ કરીએ. દરેક નવા દિવસના તાજા આશીર્વાદો ઇશ્વરની પ્રેમભરી સંભાળનાં ચિહ્નો માટે આપણાં હૃદયોમાં સ્તુતિ જગાવે. ઇશ્વરે તમને રાત દરમિયાન સંભાળ્યાં છે, તેને માટે પ્રભાતમાં તમે આંખો ઉઘાડો ત્યારે ઇશ્વરનો ઉપકાર માનો. સવારે, બપોરે ને રાત્રે ઉપકારી ભાવને સુવાસ તરીકે સ્વર્ગે ચઢવા દો.

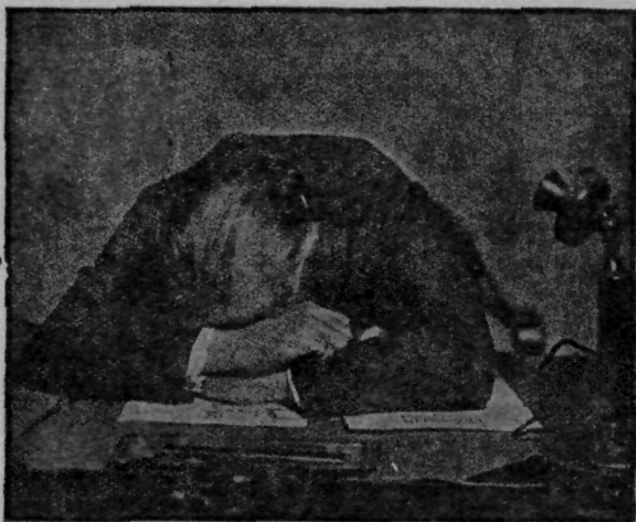
તમને કેમ છે? એમ જ્યારે કોઇ તમને પૂછે, ત્યારે પૂછનારની સહાનુભૂતિ સંપાદન કરવાને અર્થે કંઇક દુઃખદાયક કહેવાનો વિચાર સરખોય કરશો નહિ. તમારા વિશ્વાસની અછત વિષે અને તમારા શોક ને દુઃખો વિષે વાતચિત ન કરો. એવા શબ્દો સાભળવામાં શેતાનને આનંદ થાય છે. આપણાં દુઃખોને જ્યારે વાતચિતનો વિષય બનાવીએ છીએ, ત્યારે આપણે શેતાનને મહિમાવંત કરીએ છીએ. આપણને જીતવાની શેતાનની મહાશકિતને આપણે આપણી વાતચિતનો વિષય બનાવવો નહિ. તેની શકિત વિષે વાતચિત કરવાથી ઘણીવાર આપણે તેના હાથમાં પોતાને સોંપીએ છીએ. તેને બદલે આપણે ઇશ્વરની મહાન શકિત વિષે વાત કરીએ, અને આપણાં સર્વ હિતોને તેના પોતાના હિતની સાથે જોડી દઇએ. ખ્રિસ્તની અજોડ શકિત વિષે ને તેના મહિમા વિષે વાત કરો. આખું સ્વર્ગ આપણા તારણમાં રસ લઇ રહ્યું છે. તારણના વારસદારો જેઓ થવાના છે તેઓની સેવા કરવાને અર્થે સહસ્ત્ર અને દશ સહસ્ત્ર દૂતોને મોકલવામાં આવેલા છે. તેઓ ભૂંડાઇ સામે આપણું રક્ષણ કરે છે, અને આપણો વિનાશ શોધનાર અંધકારનાં પરાક્રમોને પાછાં હઠાવે છે. શું પળેપળ આભાર માનવાનું, અરે આપણા માર્ગમાં દેખીતી મુશ્કેલીઓ હોય ત્યારે પણ આભાર માનવાનું શું આપણને કારણ નથી!

સ્તુતિ અને આભારપ્રદર્શન ગીત ગાઇને પ્રગટ કરીએ તો કેવું સારૂં! જ્યારે પરીક્ષણ આવે ત્યારે આપણે આપણી લાગણીઓને પ્રદર્શિત કરવા કરતાં વિશ્વાસથી ઈશ્વરનો આભાર માનનારૂં ગીત ગાઇએ તો કેટલું સારૂં!

"યહોવાહનો આભાર માનો, કેમકે તે ઉત્તમ છે;
તેની કૃપા સદાકાળ ટકે છે.

એ પ્રમાણે યહોવાહના છોડાવેલાઓએ બોલવું,
એટલે જેઓને તેણે શત્રુના હાથમાંથી છોડાવ્યા [તેઓએ બોલવું]."
(ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૭:૧, ૨)

"તેની આગળ ગાઓ, તેનાં સ્તોત્ર ગાઓ;
તેનાં સર્વ આશ્ચર્યકારક કામોનું મનન કરો.
તેના પવિત્ર નામનું તમે અભિમાન કરો;
યહોવાહને શોધનારનાં હૃદયો આનંદ પામો."
(ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૫:૨, ૩).



"કોઇએ છેક નાહિમ્મત કે નિરાશ થઈ જવાની જરૂર નથી."

"કેમકે તરસ્યા જીવને તે સંતોષ પમાડે છે,
અને ભૂખ્યા આત્માને ઉત્તમ વાનાંથી તૃપ્ત કરે છે. . . .
જેઓ અંધકાર તથા મરણછાયામાં બેઠેલા હતા,
અને આપદામાં તથા બેડીઓમાં સપડાએલા હતા . . .
તેઓએ પોતાના સંકટમાં યહોવાહને પોકાર્યો,
એટલે તેણે તેઓને દુ:ખમાંથી તાર્યાં.
તે તેઓને અંધકારમાંથી તથા મરણછાયામાંથી કાઢી લાવ્યો,

અને તેઓનાં બંધન તોડી નાખ્યાં.
આ તેને કૃપા તથા માણસજાતને સારૂ તેનાં આશ્ચર્યકારક કૃત્યો
ધ્યાનમાં રાખીને માણસો યહોવાહની સ્તુતિ કરે [તો કેવું સારૂં] !"
(ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૭: ૯-૧૫).

"હે મારા આત્મા, તું કેમ ઉદાસ થયો છે!
તું કેમ ગભરાયો છે?
તું દેવની આશા રાખ;
કેમકે જે મારા મુખનું તારણ તથા મારો દેવ છે,
તેનું હું હજી સ્તવન કરીશ." (ગીતશાસ્ત્ર ૪૨:૧૧).

"દરેક સંજોગમાં ઉપકારસ્તુતિ કરો, કેમકે તમારા વિષે ખ્રિસ્ત ઇસુમાં ઈશ્વરની મરજી એવી છે." (૧ થેસ્સાલોનીકી ૫:૧૮). આ હુકમ એવી ખાતરી આપે છે કે આપણી વિરૂધ્ધ દેખાતી બાબતો પણ આપણા હિતને અર્થે નીવડશે. જે આપણને હાનિકારક નીવડવાનું હોય તેને માટે આભાર માનવાનું ઇશ્વર આપણને ફરમાવે નહિ.

"યહોવાહ મારૂ અજવાળું તથા મારૂં તારણ છે;
હું કોનાથી બીહું!
યહોવાહ મારા જીવનનું સામર્થ્ય છે;
મને કોનું ભય લાગે?" (ગીતશાસ્ત્ર ૨૭:૧)
"સંકટને સમયે તે પોતાના માંડવામાં મને ગુપ્ત રાખશે;
પોતાના મંડપને આશ્રયે તે મને સંતાડશે . . .
અને હું તેના મંડપમાં હર્ષનાદનાં અર્પણ ચઢાવીશ;
હું ગાઇશ, હા, હું યહોવાહનાં સ્તોત્ર ગાઇશ." (ગીતશાસ્ત્ર ૨૭:૫,૬).

"મેં ધીરજથી યહોવાહની વાટ જોઇ . . .
તેણે મને નાશના ખાડામાંથી તથા ચીકણા કાદવમાંથી ખેંચી કાઢયો;
તેણે મારા પગ ખડક પર ગોઠવ્યા, અને મારા ડગલાં સ્થિર કર્યાં.
તેણે નવું ગીત, એટલે આપણા દેવનું સ્તોત્ર, મારા મુખમાં મૂકયું છે."
(ગીતશાસ્ત્ર ૪૦:૧-૩)

"યહોવાહ મારૂં સામર્થ્ય તથા મારી ઢાલ છે;
મારા હૃદયે તેના પર ભરોસો રાખ્યો છે, અને મને સહાય મળી છે;
માટે મારા હૃદયમાં અત્યાનંદ થાય છે;
ગાયનથી હું તેની ઉપકારસ્તુતિ કરીશ." (ગીતશાસ્ત્ર ૨૮:૭)

ભલું કરવું

માંદા માણસો પોતાનું બધું ધ્યાન પોતા પરજ રોકે એ તેમના સાજા થવામાં એક મોટામાં મોટી નડતર છે. માંદલાં માણસોમાંનાં ઘણાંને એવું લાગે છે કે દરેક જણે તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવી ને તેમને મદદ કરવી જોઇએ; પરંતુ ખરૂં જોતાં તેમણે તેમનું ધ્યાન પોતા પરથી ઉઠાવી લઇને બીજાં વિષે વિચાર કરવામાં ને તેમની ચિન્તા કરવામાં ધ્યાન રોકવું જોઇએ.

દુ:ખી, શોકગ્રસ્ત અને નાસીપાસ થએલાંને માટે ઘણી વાર પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે, અને એ બરાબર છે. અંધકારમય મનમાં ઇશ્વર પ્રકાશ પાડે, અને શોકગ્રસ્ત અંત:કરણને દિલાસો દે એવી આપણે પ્રાર્થના કરીએ એ વાજબી છે. પરંતુ દિવ્ય આશીર્વાદોના પ્રવાહમાર્ગમાં જેઓ પોતાને મૂકે છે તેઓ માટેની પ્રાર્થનાનો ઉત્તર ઇશ્વર આપે છે. આવાં દુ:ખી જનોને માટે આપણે પ્રાર્થના કરીએ છીએ, તે વખતે તેમના કરતાં જે વધારે ગરજવંત માણસો છે તેમને તેઓ મદદ કરવાની કોશીષ કરે એવું ઉત્તેજન આપણે તેમને આપવું જોઇએ. અન્યને મદદ કરવાની કોશીષ જેમ જેમ તેઓ કરશે તેમ તેમ તેમનાં પોતાનાં હૃદયોમાંથી અંધકાર દૂર થશે. જે દિલાસો આપણે પામ્યાં તે જેમ જેમ આપણે બીજાંને પમાડવાની કોશીષ કરીશું તેમ તેમ આશીર્વાદ આપણી પાસે પાછો આવતો જાય છે.

શરીરના તથા આત્માના મંદવાડોને માટે યશાયાહ પ્રબોધકનો અઠ્ઠાવનમો અધ્યાય ઇલાજરૂપ છે. તંદુરસ્તી તથા જીવનનો ખરો આનંદ જો આપણે ઇચ્છતાં હોઇએ, તો એ અધ્યાયમાં સૂચવેલો ઇલાજ આપણે અમલમાં મૂકવો જોઇએ. ઇશ્વરને સ્વીકાર્ય થઇ પડે એવી સેવા વિષે, અને તેના આશીર્વાદો વિષે, યહોવાહ નીચે પ્રમાણે કહે છે:

"ભૂખ્યાઓને તારે રોટલી વહેંચી આપવી, ને ભટકતા ગરીબોને તું ઘેર
  આણે, શું એ ઉપવાસ નથી?
નાગાને જોઇને તારે તેને પહેરાવવું,
ને પોતાની દેહનાંની પાસેથી પોતાને સંતાડવો નહિ.
ત્યારે તારો પ્રકાશ પ્રભાતની પેઠે ફાટશે,
ને તારૂં આરોગ્ય જલદીથી થશે;
અને તારૂં ન્યાયીપણું તારી આગળ ચાલશે;
યહોવાહનું ગૌરવ તારો પીઠરક્ષક થશે.
ત્યારે તું હાંક મારશે, ને યહોવાહ ઉત્તર આપશે;



બાળક ચિંતા કરતું નથી. માબાપ જે સંભાળ લે છે તે પર તે ભરોસો રાખે છે.

તું બૂમ પાડશે એટલે તે કહેશે, હું આ રહ્યો.
જો તું ઝૂંસરીને તથા આંગળી કરવાને તથા ભૂંડાઇ બોલવાને
તારી મધ્યેથી દૂર કરે;
અને તારા જીવથા ઇચ્છેલી વસ્તુઓ જો ભૂખ્યાઓને આપી દે,
ને નમ્ર થએલા જીવને તૃપ્ત કરે,
તો તારો પ્રકાશ અંધકાર મધ્યે ઉગશે,
ને તારૂં અંધારૂં બપોરના જેવું થઇ જશે.
અને યહોવાહ તને નિત્ય ચલાવશે,
ને સૂકવણાની વેળાએ તારો જીવ તૃપ્ત કરશે,
ને તારાં હાડકાંને તે બળવંત કરશે;
અને તું સિંચેલી વાડીના જેવો,

ને જે ઝરાનું પાણી ખૂટતું નથી, તેના જેવો થઇશ." (યશાયાહ ૫૮;૭-૧૧)

ભલાં કૃત્યો બેવડા આશીર્વાદરૂપ છે, કારણ કે દયા કરનાર તેમજ દયા પામનાર એ બન્નેને તે લાભકર્તા નીવડે છે. સારૂં કામ કરવામાં આવ્યું છે એવું ભાન એ રોગી શરીર તથા મન એ બન્નેને માટે મોટું ઔષધ છે. યોગ્ય રીતે ફરજ બજાવ્યાથી તેમજ અન્યને સુખી કરવાનો સંતોષ મેળવ્યાથી જ્યારે મન ખુલ્લું અને આનંદી હોય છે ત્યારે આનંદી તથા ઉત્તેજનદાયક અસરથી આખા માનવતત્વમાં નવુંજ જીવન આવે છે.

માંદા માણસે અન્ય તરફથી સતત સહાનુભૂતિ સંપાદન કરવાની કોશીષ કરવાને બદલે સહાનુભૂતિ દર્શાવવાની કોશીષ કરવી જોઇએ. નિર્બળતા, શોક તથા દરદનો તમારો પોતાનો બોજ દયાળુ તારનાર પર નાખો. તમારૂં હૃદય ખોલીને ઈશ્વરના પ્રેમને અંદર આવવા દો, અને પ્રેમના પ્રવાહને બીજાં સુધી વહેવા દો. સર્વને સખત કસોટીઓમાંથી પસાર થવાનું છે, સખત પરીક્ષણોનો સામનો કરવાનો છે, અને એવા બોજ હલકા કરવાને તમે કંઇ કરી શકો એમ છે. જે આશીર્વાદો તમને મળેલા છે તેને માટે ઉપકારીભાવ પ્રદર્શિત કરો, અને તમારા પ્રત્યે જેઓ કાળજી રાખે છે તેઓની કદર કરો. ઈશ્વરનાં કિમ્મતી વચનોથી તમારા હૃદયને ભરપૂર રાખો, કે અન્યને દિલાસો ને સામર્થ્ય મળે એવા શબ્દો એ ભંડારમાંથી તમે કાઢી શકો. એથી તમારી આજુબાજુ સહાયકારક ને ઉત્તેજનદાયક વાતાવરણ ઉપસ્થિત થશે. તમારી આજુબાજુનાંને આશીર્વાદરૂપ બનવાનો આશય તમે રાખશો, તો તમારાં આપ્તજનોને તેમજ અન્યને સહાયરૂપ થવાની રીતો તમને મળી રહેશે.

જેઓ અનારોગ્યથી પીડાય છે તેઓ પોતાને વિસરીને અન્યનું હિત તાકવા માંડે, તેમના કરતાં જેઓ વધારે ગરજવાન છે તેમની સેવા કરવાના ઇશ્વરના આદેશનું જો તેઓ પાલન કરે, તો "ત્યારે તારો પ્રકાશ પ્રભાતની પેઠે ફાટશે, ને તારૂં આરોગ્ય જલદીથી થશે" એ પ્રબોધકના વચનની સત્યતા તેમના અનુભવમાં ઉતરશે.

તંદુરસ્તીનું વાતાવરણ

તંદુરસ્તી તથા સુખને સૌથી વધુ માફક આવે એવું વાતાવરણ સરજનહારે આપણાં પ્રથમ માબાપને સારૂ પસંદ કર્યું હતું. તેણે તેમને કોઈ મહેલમાં મૂકયાં નહોતાં, તેમજ જે કૃત્રિમ શણગારો તથા મોજશોખોને માટે આજે ઘણાં માણસો પ્રયત્ન કરી રહેલાં છે એવા શણગારો તથા મોજશોખો તેમની આજુબાજુ તેણે ખડકી દીધા નહોતા. તેણે તો તેમને કુદરતના સૌથી નજીકના સંસર્ગમાં તેમજ સ્વર્ગીય પવિત્ર દૂતોની સૌથી નજીકની સંગતમાં મૂકયાં હતાં.

ઇશ્વરે પોતાનાં બાળકોના ઘર તરીકે જે વાડી તૈયાર કરી હતી તેમાં જ્યાં ને ત્યાં સુંદર છોડવા ને કુમળાં પુષ્પોનો મિલાપ દષ્ટિને થતો હતો. ઠેકાણે ઠેકાણે દરેક જાતનાં વૃક્ષો હતાં, જેમાંનાં ઘણાં સુગંધીદાર ને મધુર ફળોથી લચી રહેલાં હતાં. તેમની શાખાઓ પર પક્ષીઓ સ્તુતિના મધુર અવાજો કાઢતાં હતાં, અને તેમની છાયા નીચે ભૂચર પ્રાણીઓ નિર્ભયતાથી ગમ્મત કરતાં હતાં.

આદમ ને હવાની શુધ્ધતા અકલંકિત હતી ત્યાં સુધી તેઓ એદનબાગનાં દશ્યો ને સુરોથી આનંદ પામતાં હતાં. એદનવાડી ખેડવાનું તથા તેનું રક્ષણ કરવાનું કામ ઇશ્વરે તેમને સોંપ્યું હતું. પ્રત્યેક દિવસના શ્રમથી તેમને તંદુરસ્તી મળતી તેમજ આનંદ થતો, અને દિવસના ઠંડે પહોરે સૃજનહાર જ્યારે તેમની સાથે હરવાફરવા ને વાતચિત કરવા પધારતો ત્યારે તેની મુલાકાતોને તે સુખી જોડું આનંદથી સત્કારતું. ઇશ્વર હમેશ તેમને દિવ્ય પાઠો ભણાવતો હતો.

આપણાં પ્રથમ માબાપને માટે ઇશ્વરે જીવનની જે યોજના કરી હતી તેમાં આપણે માટે પણ શિક્ષણ રહેલું છે. પાપે જો કે પોતાની છાયા પૃથ્વી પર પાડી છે ખરી, તોપણ દિવ્ય હાથોનાં કામોમાં પોતાનાં બાળકો આનંદ મેળવે એવું ઇશ્વર ચાહે છે. જીવનની જે યોજના ઇશ્વરે કરી હતી તેને જેમ જેમ વધારે અનુસરવામાં આવશે તેમ તેમ દુઃખી માનવજાતિને ફરીથી સુખી કરવાને તે વધારે આશ્ચર્યજનક રીતે કાર્ય કરશે. માંદાઓને કુદરતના વધારેમાં વધારે નજીકના સંસર્ગમાં લાવવાની જરૂર છે. અસહાય અને લગભગ આશાહીન થઇ ગએલા માંદાને કુદરતના વાતાવરણવાળા જીવનથી ચમત્કારિક ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ.

શહેરોનો ઘોંઘાટ, ધમાલ ને ગરબડ, તેમજ શહેરોનું પરાણે જીવાતું ને કૃત્રિમ જીવન, એ માંદા માણસને કંટાળાદાયક ને કમજોર કરનારૂં છે. ધુમાડાથી,



Eastern News Photos

કુદરત સાથેના સંસર્ગ અને કામથી પુષ્કળ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે.

ધૂળથી ને ઝેરી વાયુઓથી ને રોગના જંતુઓથી ભરાયલી શહેરની હવા જીંદગીને જોખમકારક છે. મોટે ભાગે માંદાં માણસોને ચાર દિવાલોની વચ્ચે ગોંધી રાખવમાં આવે છે, અને જાણે તેમને કેદખાનાંમાં પૂરવામાં આવ્યાં ન હોય એવુંજ તેઓને લાગે છે. તેઓની આંખે જે પડે છે તે શું? ઘરો, પત્થર જડેલા રસ્તા કે ભોંયતળિયાં, ને ઉતાવળે ચાલ્યાં જતાં માણસોનાં ટોળાં. પણ આસ્માની આકાશ કે સૂર્યનો તડકો, લીલું ઘાસ, ફૂલ કે ઝાડ તો તેમની નજરે પડેજ શાનું? આવી રીતે ગોંધી રખાએલાં હોવાથી તેઓ પોતાનાંજ દુઃખ-દરદોના વિચારમાં પડયાં રહે છે, અને તેમના પોતાનાજ દુઃખી વિચારોનો ભોગ બને છે.

વળી નૈતિક શકિતમાં જેઓ નબળાં છે તેઓ માટે તો શહેરોમાં જોખમનો પાર નથી. જે દરદીઓમાં અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ છે તેઓને તો શહેરોમાં સતત પરીક્ષણો મળ્યાજ કરે છે. જ્યાં તેઓના વિચારપ્રવાહ બદલાય એવા નવીન વાતાવરણમાં તેઓને મૂકવાની જરૂર છે, વળી જેથી તેઓનાં જીવનોની બરબાદી થએલી છે તે કરતાં તદ્દન જુદીજ અસરો તળે તેમને મૂકવાની જરૂર છે. જે અસરો તેમને ઇશ્વરથી દૂર ખેંચી જાય છે તેમાંથી તેમને થોડા સમય શુધ્ધતર વાતાવરણમાં ખસેડવાં જોઇએ.

માંદાંની સારવારની સંસ્થાઓ જો શહેરોથી દૂર સ્થાપવામાં આવે તો તે જરૂર વધારે સફળ થાય. તંદુરસ્તી પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારાં મનુષ્યો જ્યાં તેમને ખુલ્લા જીવનનો લાભ મળી શકે એવા ગ્રામ્ય વાતાવરણમાં બનતા પ્રયત્ને જઇ વસે તો તેમને માટે સારૂં છે. કુદરત એ ઇશ્વરે ઠરાવેલો વૈદ્ય છે. સ્વચ્છ હવા, આનંદદાયક તડકો, પુષ્પો ને વૃક્ષો, બાગબગીચા, અને એવા વાતાવરણમાં કરેલી કસરત એ બધું આરોગ્યદાયક ને જીવનદાયક છે.

દરદીઓ ખુલ્લી હવામાં વધારે રહે એવું દાકતરો ને નર્સોએ તેમને ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. ઘણાખરા દરદીઓને જે ઇલાજની જરૂર છે તે ખુલ્લી હવાજ છે. જે જીવનથી તન, મન ને આત્માની શકિતઓ દુર્બળ પડે છે ને નાશ પામે છે એવા કૃત્રિમ જીવનના ઉશ્કેરાટથી ને અમર્યાદીતથી થએલા રોગોને મટાડવાનુ અદ્દભૂત સામર્થ્ય ખુલ્લી હવામાં રહેલુ છે.

શહેરી જીવનથી, ઘણી બત્તીઓના ઝગઝગાટ પ્રકાશથી ને રસ્તાઓના ઘોંઘાટથી કંટાળેલા દરદીઓને ગ્રામ્ય જીવનની શાંતિ ને મોકળાશ કેટલી બધી ગમતી હશે! કુદરતના દેખાવો તરફ કેટલી બધી આતુરતાથી તેઓ જોતા હશે! ખુલ્લી હવામાં બેસવું તડકો ખાવો, અને ઝાડ તથા ફૂલની વાસ સૂંઘવી એ તેમને

કેટલું બધું આનંદજનક લાગતું હશે! દેવદારમાંથી ઝરતા પદાર્થમાં, એરેજવૃક્ષ ને ફરવૃક્ષની સુવાસમાં જીવનદાયક ગુણો રહેલા છે, વળી બીજાં વૃક્ષોમાં પણ તંદુરસ્તીપોષક ગુણો રહેલા છે.

લાંબા સમયના દરદીને ગ્રામ્ય વાતાવરણથી જેટલો લાભ થવાનો સંભવ છે એટલો લાભ બીજા કશાથી થવાનો સંભવ નથી. જેમને માટે કશી આશા ન હોય કે જેમનો કશો આધાર ન હોય એવાં માણસો પણ અહીં તડકામાં કે ઝાડની છાયામાં બેસી શકે કે સૂઇ જઈ શકે. સુંદર પાંદડાં જોવાને તેઓએ કેવળ આંખો ખોલીને ઉપર જોવાનું છે. પવનની મંદ મંદ લહરીઓનો અવાજ સાંભળતાં વિશ્રાંતિ તથા તાજગીની મધુર લાગણી તેમને થાય છે. નિરાશ થઇ ગએલા મનોભાવોમાં પુનઃ ચૈતન્ય આવે છે, ક્ષીણ થઇ જતી તાકાતમાં નવી સ્ફૂર્તિ આવે છે. જાણે અજાણે મનને શાન્તિ મળે છે, અને નાડીના ધબકારા નિયમિત બને છે અને માંદાંમાં જેમ જેમ જરા તાકાત આવે છે તેમ તેમ તેઓ થોડું ફરવાહરવાની હિમ્મત કરી સુંદર ફૂલો તોડી મનરંજન કરે છે, જે ફૂલો દુઃખીત જનો માટે ઇશ્વરના પ્રેમના કિમ્મતી સંદેશીઆ છે.

દરદીઓને જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવાની યોજના કરવી જોઇએ. જેઓ કંઇ કામ કરી શકે એવાં હોય તેમને માટે કોઈ આનંદજનક ને સહેલા કામની જોગવાઇ કરવી જોઇએ. આ ખુલ્લી હવામાં કરવાનું કામ કેટલું બધું અનુકુળ ને મદદકર્તા છે એ તેમને બતાવવું. દરદીઓને ફૂલના ક્યારડા સંભાળવાનું અથવા બગીચામાં કે શાકવાડીમાં કામ કરવાનું સોંપવું જોઇએ. પોતાની કોટડીઓ છોડીને ફૂલો સંભાળવાનું કે એવું કંઇ બીજું આનંદજનક હલકું કામ સોંપી ખુલ્લી હવામાં વખત ગાળવાનું જેમ જેમ તેમને ઉત્તેજન આપવામાં આવશે, તેમ તેમ તેમના પોતા પરથી ને તેમનાં દુઃખો પરથી તેમનું ધ્યાન બીજી દિશામાં રોકાશે.

દરદીને જેમ ખુલ્લી હવામાં વધારે રાખવામાં આવશે, તેમ તેને માટે ઓછી દરકાર કરવાની રહેશે. જેમ તેનું વાતાવરણ વિશેષ આનંદી તેમ તે વિશેષ આશાવાન બનશે. ઘર ગમે તેટલું શણગારેલું હોય, પણ જો તેને ઘરમાં પૂરી રાખેલો હોય, તો તે ચીઢિયલ ને ગમગીન બનતો જશે. પણ તેને કુદરતની લીલાથી ઘેરાએલો રાખો; જ્યાં તે સુંદર ફૂલોને ઉગતાં જોઇ શકે ને પક્ષીઓને કલ્લોલ કરતાં સાંભળી શકે એવી જગામાં તેને રાખો, તો પક્ષીઓના ગાયન સાથે તે પણ આનંદથી ઉભરાઇ ગાયનમાં જોડાશે. એથી તેના શરીરને તથા મનને રાહત મળશે, તેની બુધ્ધિ જાગૃત થશે, કલ્પના સચેત થશે, અને ઇશ્વરના વચનની સુંદરતાની કદર બુજવાને તેનું મન તૈયાર થશે.

કુદરતમાં હમેશાં એવું કંઈક મળી આવવાનો સંભવ છે કે જે દરદીનું ધ્યાન પોતા પરથી ખસેડીને ઇશ્વર પ્રતિ તેમના વિચારોને દોરી જાય છે. ઇશ્વરનાં અદ્ભૂત કામોથી ઘેરાએલા હોવાથી દેખાતાં વાનાં પરથી અદૃશ્ય વાનાં તરફ તેમનાં મન વળે છે. કુદરતનું સૌંદર્ય સ્વર્ગીય સદનનો વિચાર તેમના મનમાં લાવે છે, જ્યાં સૌંદર્યને નુકસાન પહોંચાડનાર કશું હશે નહિ, કલંકિત કરનાર કે નાશ કરનાર કશું હશે નહિ, રોગ કે મરણનું કારણ હશે નહિ.

ઘણુંય દુખી જનો એવી અસરોના પ્રભાવથી જીવનના માર્ગમાં વળશે. માંદાં તથા દુ:ખી જનોનાં અંત:કરણે મા ઉત્તેજન, આશા, આનંદ ને શાંતિ દાખલ કરવાનાં માનવ સાધનો સાથે ઈશ્વર સહકાર કરે છે. એવી પરિસ્થિતિમા માંદાંને બમણો આશીર્વાદ મળે છે, ને ઘણાંયને તંદુરસ્તી પાછી મળે છે. ધ્રામેલા પગલાં ભરનારમાં કૌવત આવે છે, નેત્રેન્દ્રિયમાં નવો પ્રકાશ આવે છે, નિરાશ થઈ ગએલાં આશાવંત બને છે. પડી ગએલા ચહેરા ફરીથી પ્રફુલ્લિત બને છે, અને જે ને તે ફરિયાદ કરતાં મુખોમાંથી આનંદ ને સંતોષના સૂર નાકળે છે

શારીરિક તંદુરસ્તી જેમ જેમ પાછી મળતી જાય છે તેમ તેમ ખ્રિસ્ત પરનો વિશ્વાસ જે આત્માના આરોગ્યને માટે આવશ્યક છે તે રાખવાને સ્ત્રીઓ ને પુરુષો અગત્યતર બનતાં જાય છે. પાપ માફ થયાં છે એવી જાણ થતાં અવાચ્ય શાંતિ, આનંદ ને આરામ પ્રાપ્ત થાય છે. ખ્રિસ્તી મનુષ્યની અંધકારમય આશા પ્રકાશિત બને છે. અને એવા માણસના મુખના શબ્દો 'દેવ આપણો આશ્રય તથા આપણું સામર્થ્ય છે. સંકટને સમયે તે હાજરાહજૂર મદદગાર છે" (ગીતશાસ્ત્ર ૪૬:૧) એવો વિશ્વાસ પ્રગટ કરે છે. "જોકે મરણની છાયાની ખીણમાં હું ચાલું, તોએ હું કંઇ પણ ભૂંડાઇથી બીહીશ નહિ; કેમકે તું મારી સાથે છે; તારી લાકડી તથા તારી છડી મને દિલાસો દે છે" (ગીતશાસ્ત્ર ૨૩:૪). "નબળાને તે બળ આપે છે; અને કમજોરને તે પુષ્કળ જોર આપે છે.'' (યશાયાહ ૪૦:૨૯).



કુદરતનાં ભવ્ય દશ્યો સાથેનો સંસર્ગ મનને શાન્ત્વન પમાડે છે.

સાજાપણું પમાડનારૂં મોટું સાધન

પવિત્ર શાસ્ત્ર એમ કહે છે, કે "સર્વદા પ્રાર્થના કરવી જોઇએ, અને કાયર થવું નહિ." (લુક ૧૮; ૧). જ્યારે શકિત કમી થાય છે, અને જીંદગી તેમના હાથમાંથી સરી જતી લાગે છે તે વખતે પ્રાર્થનાની જરૂર માણુસને લાગે છે. તંદુરસ્ત માણુસો દિન પ્રતિદિન, વર્ષ પ્રતિવર્ષ તેમના પર થતી ઇશ્વરની અદ્ભૂત દયાનું ઘણી વાર વિસ્મરણુ કરે છે, અને ઈશ્વરના આશીર્વાદોના બદલામાં ઈશ્વરને જે સ્તુત્યર્પણો ચઢાવવાં જોઇએ તે તેઓ ચઢાવતાં નથી. પરંતુ જ્યારે માંદગી આવે છે ત્યારે ઇશ્વર યાદ આવે છે. જ્યારે મનુષ્યબળ નકામું માલૂમ પડે છે, ત્યારે દિવ્ય સહાયની જરૂરિયાત માણુસોને માલૂમ પડે છે. અને ખરા મનથી ઇશ્વરની મદદ શોધનાર માણુસથી દયાળુ ઇશ્વર કદી મુખ ફેરવતો નથી. જેમ તંદુરસ્તીમાં તેમજ માંદગીમાં તે આપણો આશ્રય છે.

"જેમ બાપ પોતાનાં છોકરાં પર દયાળુ છે,
તેમ યહોવાહ પોતાના ભકતો પર દયાળુ છે.
કેમકે તે આપણું બંધારણ જાણે છે;
આપણે ધૂળનાં છીએ એ તે સંભારે છે" (ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૩:૧૩,૧૪)

"મૂર્ખો પોતાના પાપથી
તથા પોતાની ભૂંડાઇથી સંકટમાં આવી પડે છે.
તેઓના જીવ સર્વ પ્રકારના ખોરાકથી કંટાળી જાય છે;
અને તેઓ મરણુની ભાગળ સુધી આવી પહોંચે છે" (ગી. શા. ૧૦૭:૧૭,૧૮)

"ત્યારે તેઓ પોતાના સંકટમાં યહોવાહને પોકારે છે,
અને તે તેઓને દુ:ખમાંથી તારે છે.
તે પોતાનું વચન મોકલીને તેઓને સમા કરે છે,
અને દુર્દશામાંથી તેમને ઉગારે છે" (ગીતશાસ્ત્ર ૧૦૭:૧૯, ૨૦).

ઉપરોકત વચનો ગીતકર્તાદ્વારા પવિત્ર આત્મા બોલ્યો ત્યારની પેઠે આજે પણુ ઇશ્વર માંદાંને તંદુરસ્તી આપવાને એટલોજ આતુર છે. વળી ઇસુ ખ્રિસ્ત પોતાની દેહધારીપણુાની સેવા દરમિયાન જેટલો દયાવાન વૈદ્ય હતો તેટલોજ દયાવાન વૈદ્ય આજે પણુ છે. તેનામાં દરેક દરદને સારૂ તંદુરસ્તીદાયક ઔષધ છે,

તેમજ દરેક પ્રકારની કમજોરીને સારૂ તાજગીદાયક શકિત છે. તેના પ્રથમ શિષ્યોએ જેટલી વાસ્તવિકતાથી પ્રાર્થના કરી હતી તેટલીજ વાસ્તવિકતાથી આજના તેના શિષ્યોએ માંદાંને સારૂ પ્રાર્થના કરવાની છે. એમ કરવામાં આવશે તો સાજાપણું મળશેજ; કેમકે "વિશ્વાસસહિત કરેલી પ્રાર્થના માંદાને બચાવશે." (યાકૂબ ૫:૧૫). ઇશ્વરનાં વચનો સિદ્ધ થઇ શકે માટે પવિત્ર આત્મનું પરાક્રમ, અર્થાત્ વિશ્વાસની ખાતરી આપણા પાસે છે. "તેઓ માંદાં પર હાથ મૂકશે, એટલે તેઓ સાજાં થશે" (માર્ક ૧૬:૧૮) એ પ્રભુનું વચન પ્રેરિતોના જમાનામા જેટલું વિશ્વાસપાત્ર હતુ તેટલુંજ આજે પણ છે. એમાં ઇશ્વરનાં બાળકોના ખાસ હક દર્શાવેલા છે, અને તેમાં જે જે સમાએલું છે તે સર્વનું ગ્રહણ આપણા વિશ્વાસે કરવું જોઇએ. ખ્રિસ્તના સેવકો ઇશ્વરના કાર્યને માટે સાધનરૂપ છે, અને તેઓ દ્વારા તે પોતાની આરોગ્યકારક શકિતનો અમલ કરવા ચાહે છે. આપણા વિશ્વાસરૂપી હાથમાં માંદાં તથા દુઃખીને ઇશ્વરની હજૂરમાં લાવવાં એ આપણું કામ છે. મહાન વૈદ્ય પર વિશ્વાસ કરવાનું તેમને શીખવવું એ આપણું કામ છે.

માંદાં, આશાહીન અને સંકટગ્રસ્ત મનુષ્યોને તારનારની શકિતનો આશ્રય લેવાનું આપણે ઉત્તેજન આપીએ એવું તે ચાહે છે. વિશ્વાસ અને પ્રાર્થનાદ્વારા માંદાંની ઓરડીને આપણે બેથલ સમાન (પ્રાર્થનાસ્થળ) બનાવી શકીએ. ગેર-સમજૂત ન ઉભી થાય એવી સ્પષ્ટતાથી દાકતરો તથા નર્સો વાણી તથા કૃત્યદ્વારા કહી શકે, કે નાશ કરવા નહિ પણ બચાવ કરવા માટે "ઇશ્વર આ ઠેકાણે છે" (ઉત્પત્તિ ૨૮:૧૬) પોતાના પ્રેમના માધુર્યથી દાકતરો તથા નર્સોનાં અંતઃકરણોને ભરપૂર કરીને માંદગીગૃહમાં ખ્રિસ્ત પોતાની હાજરી પ્રગટ કરવા ચાહે છે. દરદીની સારવાર કરનારની સાથે દરદીની સારવાર કરનારની સાથે દરદીની પથારીએ ખ્રિસ્ત જઇ શકે એવું સારવાર કરનારનું જીવન હશે તો દયાળુ તારનાર હાજર છે એવી દરદીને ખાતરી થશે. અને એવી ખાતરી પોતેજ આત્મા તથા શરીરના આરોગ્યને અર્થે ઘણું કરી શકશે.

ઇશ્વર તો પ્રાર્થના સાંભળે છે. ખ્રિસ્તે કહ્યું છે, કે "જો તમે મારે નામે કંઇ ......માગશો. તો તેહું કરીશ" (યોહાન ૧૪:૧૪). વળી તે કહે છે, "જો કોઇ મારી સેવા કરતો હોય, તો મારો બાપ તેને માન આપશે" (યોહાન ૧૨:૨૬). તેના વચન પ્રમાણે જો આપણે ચાલીએ તો તેણે આપેલુ એકેએક કિમ્મતી વચન આપણે માટે પૂર્ણ કરવામાં આવશે. આપણે તેની દયાને લાયક તો નથી પરંતુ જો આપણે પોતાનું અર્પણ તેને કરીશું, તો તે આપણો અંગીકાર કરશે. જેઓ તેની પાછળ ચાલે છે તેઓને માટે ને તેઓ દ્વારા તે કામ કરશે.

પ્રાર્થનાનો જવાબ મેળવવાની શરતો

પરંતુ તેના વચનને આજ્ઞાંકિત રહીએ તોજ તેનાં વચનો આપણે માટે પુરાં થઇ શકે. ગીતકર્તા કહે છે કે "જો હું મારા હૃદયમાં ભૂંડાઇ કરવાનો ઇરાદો રાખું, તો પ્રભુ મારું સાંભળેજ નહિ" (ગી. શા ૬૬:૧૮) જો આપણે કેવળ અધુરા અર્થમાં તેને આજ્ઞાંકિત થઇએ, તો આપણે અર્થે તેના વચનો પરિપૂર્ણ થાય નહિ.

માંદાંના સાજાપણા માટેની ખાસ પ્રાર્થના કરવાના સંબંધમાં ઇશ્વરના પવિત્રશાસ્ત્રમાં આપણને શિક્ષણ આપવામાં આવેલું છે. પરંતુ આવી પ્રાર્થના કરવી એ એક ગંભીરમાં ગંભીર કૃત્ય છે, અને તે સુવિચાર કર્યા વગર એ કૃત્ય કરવું ન જોઇએ. માંદાના સાજાપણાને અર્થે કરાતી ઘણીએક પ્રાર્થનામાં જેને વિશ્વાસ કહેવામાં આવે છે તે કેવળ દંભ હોય છે.

ઘણાં માણસો પોતાના નિરંકુશપણાને લીધે આપમેળે પોતાના પર દરદ લાવે છે. કુદરતના કાયદાનુસાર અથવા તરી શુદ્ધતાના નિયમો અનુસાર તેઓ વર્તતાં નથી. ખાવાપીવાની, કપડાં પહેરવાની કે કામકાજ કરવાની ખોટી આદતોને લઇને કેટલાકે તંદુરસ્તીના નિયમોની અવગણના કરેલી હોય છે. કોઇક જાતનો દુર્ગુણ એ પણ કેટલીક વાર મન કે શરીરની નિર્બળતાનું કારણ હોય છે. એવાં માણસોને જો તંદુરસ્તીનો આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય, તો ઘણાંએક ફરીથી ઇશ્વરના કુદરતી ને આત્મિક નિયમોનું જાણી જોઇને ઉલ્લંઘન કરવાનો માર્ગ ચાલુ રાખે છે અને એવી દલીલ કરે છે કે પ્રાર્થના કરવાથી ઇશ્વર તેમને સાજાં કરે છે, માટે અનારોગ્યકારક ટેવો ચાલુ રાખવાની અને ભ્રષ્ટ તૃષ્ણાઓ નિરંકુશપણે તૃપ્ત કરવાની તેમને છૂટ છે. એવાં મનુષ્યોને તંદુરસ્તી પાછી આપવાનો ઇશ્વર ચમત્કાર કરે, તો તેણે પાપને ઉત્તેજન આપ્યું એમજ કહેવાય.

અનારોગ્યકારક ટેવો છોડી દેવાનું જો આપણે તેઓને શીખવીએ નહિ, તો તેમનાં દરદોના વૈદ્ય તરીકે ઇશ્વર તરફ જોવાનું તેમને શીખવવું એ કેવળ મિથ્યા શ્રમ છે. પ્રાર્થનાના ઉત્તરમાં ઇશ્વરનો આશીર્વાદ તેઓ મેળવે માટે તેઓએ ભૂંડું કરવાનું તજવું ને સારું કરતાં શીખવું જોઇએ. તેઓનું વાતાવરણ આરોગ્યકારક હોવું જોઇએ, અને તેઓની ટેવો શુદ્ધ હોવી જોઇએ. ઇશ્વરના કુદરતી તેમજ આત્મિક નિયમાનુસાર તેઓએ જીવન ગુજારવું જોઇએ.

પાપની કબૂલાત

તંદુરસ્તી પાછી મેળવવાને માટે જેઓ પ્રાર્થના ચાહે છે તેઓને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવું જોઇએ કે ઇશ્વરના કુદરતી કે આત્મિક નિયમનું ઉલ્લંઘન કરવું તે પાપ

છે, તેથી તેઓ ઇશ્વરનો આશીર્વાદ સંપાદન કરી શકે માટે પાપની કબૂલાત કરવી જોઇએ ને તેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

પવિત્ર શાસ્ત્ર આપણને ફરમાવે છે, કે "તમે નીરોગી થાઓ માટે તમારાં પાપ એકબીજાની આગળ કબૂલ કરો, અને એકબીજાને સારૂ પ્રાર્થના કરો" (યાકૂબ ૫:૧૬). પોતાને માટે પ્રાર્થના કરવાનુ જે કહેતો હોય તેની આગળ આવા કંઇક વિચારો રજુ કરવા જોઇએ: "તમારૂં અંતઃકરણ અમે વાંચી શકતાં નથી, તેમ તમારી જીંદગીની ગુપ્ત વાતો જાણી શકતા નથી. એની ખબર તો કેવળ તમને પોતાને ને ઇશ્વરને છે. જો તમે તમારાં પાપથી પસ્તાતા હો, તો તે કબૂલ કરવાં એ તમારી ફરજ છે.' ગુપ્ત પ્રકારનું પાપ ખ્રિસ્તની આગગ કબૂલ કરવાનું છે, કારણ કે ઇશ્વર અને માણસ વચ્ચે એકલો તેજ મધ્યસ્થ છે. કારણ કે "જો કોઇ પાપ કરે તો બાપની પાસે આપણો મધ્યસ્થ છે, એટલે ઇસુ ખ્રિસ્ત જે ન્યાયી છે તે" (૧ યોહાન ૨:૧). પ્રત્યેક પાપ એ ઇશ્વરની વિરૂદ્ધ અપરાધ છે, અને તેનીજ આગળ તે ખ્રિસ્તદ્વારા કબૂલ કરવાનું છે. પરંતુ પ્રત્યેક ઉઘાડું પાપ ઉઘાડી રીતેજ કબૂલ કરાવું જોઇએ. સાથીભાઇને કરેલા અન્યાય સંબંધમાં જેનો અપરાધ કર્યો હોય, તેને બદલો ભરી આપવો જોઈએ. તંદુરસ્તી શોધનારાંમાંનાં કોઇએ જીભનો દુરૂપયોગ કર્યાંનો અપરાધ કર્યો હોય, કુટુંબમાં, આડોસીપડોસીમાં કે મંડળીમાં જો તેઓએ કુસંપનાં બીજ રોપ્યાં હોય, અને જુદાપણા તથા અણબનાવની ઉશ્કેરણી કરી હોય, અથવા જો કોઇ પણ જાતના ખોટા આચરણથી તેમણે અન્યને પાપમાં દોર્યાં હોય, તો એવાં સઘળાં પાપની કબૂલાત ઇશ્વર સમક્ષ તેમજ જેમનો તેમણે અપરાધ કર્યો હોય તેમની સમક્ષ થવીજ જોઇએ. "જો આપણે આપણાં પાપ કબૂલ કરીએ, તો આપણાં પાપ માફ કરવાને તથા આપણને સર્વ અન્યાયથી શુદ્ધ કરવાને તે વિશ્વાસુ તથા ન્યાયી છે." (૧ યોહાન ૧:૯).

અપરાધનો બદલો વાળી અપાયા પછી, ઇશ્વરના આત્માની સૂચના મુજબ, વિશ્વાસસહિત આપણે માંદાંની અગત્યો ઇશ્વર સમક્ષ લઇ જઇ શકીએ. ઇશ્વર દરેક જણનું નામ સુદ્ધાં જાણે છે, અને દરેક જણને માટે એટલી બધી સંભાળ રાખે છે કે જાણે તેના એકલાને માટેજ તેણે પોતાનો વ્હાલો પુત્ર આપ્યો હોય, અને પૃથ્વી પર બીજા કોઇને માટે નહિ. ઇશ્વરનો પ્રેમ એટલો બધો મહાન ને સાર્થક છે, માટે તેના પર ભરોસો રાખીને આનંદી રહેવાનું દરદીને ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. પોતા વિષે ફિકર કરવાથી નબળાઇ ને દરદ થવાનો સંભવ છે. જો તેઓ ગમગીની ને નિરાશા છોડી દે, તો તેમને સાજાં થવાનો દરેક સંભવ છે;

કારણ કે "ઇશ્વરની કૃપા પર આશા રાખનારાં ઉપર તેની કૃપાદૃષ્ટિ છે" (ગીતશાસ્ત્ર ૩૩:૧૮).

ઇશ્વરની ઇચ્છાને આધીન થવું

માંદાંને માટે પ્રાર્થના કરતાં આ યાદ રાખવું જોઇએ, કે "યથાયોગ્ય શી પ્રાર્થના કરવી એ આપણે જાણતાં નથી" (રૂમી ૮:૨૬) જે આશીર્વાદ આપણે માગીએ છીએ તે સારામાં સારો નીવડશે કે કેમ તે આપણે જાણતાં નથી. તેથી આપણી પ્રાર્થનાઓમાં આ વિચાર હોવો જોઇએ: "હે પ્રભુ, દરેક મનની દરેક ગુપ્ત વાત તું જાણે છે. આ માણસોથી તું પરિચિત છે. તેઓના મધ્યસ્થ ઇસુએ તેમને સારૂ પોતાનો પ્રાણ આપ્યો હતો. અમારો પ્રેમ તેમને માટે જેટલો હોઈ શકે તે કરતાં......ખ્રિસ્તનો પ્રેમ તેમને માટે વિશેષ મહાન છે. તેથી જો અમારી પ્રાર્થના તારા મહિમાને અર્થે ને આ પીડિત જનોના હિતને અર્થે હોય, તો ઈસુના નામમાં અમે માગીએ છીએ કે તેઓને પુનઃ તંદુરસ્તી બક્ષવામાં આવે. પરંતુ તેઓને તંદુરસ્તી પાછી મળે એવી તારી ઇચ્છા ન હોય, તો અમે એવી વિનંતી કરીએ છીએ કે તારી કૃપા તેમને દિલાસો પમાડે, ને તારી સમક્ષતા તેમનાં દુઃખો સહજ કરવામાં તેમને નિભાવી રાખે."

ઇશ્વર તો શરૂઆતથીજ અંત જાણે છે. સર્વ માણસોનાં અંતઃકરણોથી તે પરિચિત છે. માણસના મનની દરેક ગુપ્ત વાત તે વાંચી શકે છે. જેઓને માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે તેઓ જીવતાં રહે તો તેમના પર આવનાર દુઃખો તેઓ સહન કરી શકશે કે નહિ એ ઇશ્વર જાણે છે. તેમનાં જીવન તેમને પોતાને તેમજ દુનિયાને આશીર્વાદ કે શાપરૂપ નીવડવાનાં છે એ પણ તે જાણે છે. એ એક કારણને લીધે, આગ્રહથી પ્રાર્થના કરતાં પણ આપણે કહેવું જોઇએ, કે "તોપણ મારી ઇચ્છા પ્રમાણે નહિ, પણ તારી ઇચ્છા પ્રમાણે થાઓ" (લુક ૨૨:૪૨). ગેથ્સેમાને વાડીમાં ઇસુએ જ્યારે પ્રાર્થના કરી, કે "ઓ મારા બાપ, જો બની શકે તો આ પ્યાલો મારાથી દૂર કર" (માત્થી ૨૬:૩૯) ત્યારે ઇશ્વરની ઇચ્છા તથા જ્ઞાનને આધીન થનાર તરીકે તેણે લુક ૨૨:૪૨માંના શબ્દો વાપર્યાં હતા. અને ખ્રિસ્ત જે ઇશ્વરપુત્ર હતો તેને માટે એ શબ્દો જો યોગ્ય હતા, તો મર્યાદિત ને ભૂલને પાત્ર માનવોને મુખે તે કેટલા બધા શોભીતા ગણાય !

ખરો માર્ગ એ છે કે આપણા સર્વજ્ઞાની સ્વર્ગીય પિતાને આપણી ઇચ્છાઓની સોંપણી કરવી, અને પછી પૂરી ખાતરીથી તેના પર સંપૂર્ણ ભરોસો રાખવો. આપણે જાણીએ છીએ કે ઇશ્વરની ઇચ્છાનુસાર જો આપણે માગીએ તો ઈશ્વર

આપણું સાંભળે છે. પરંતુ આધીનતાના ભાવ વગર આપણી વિનંતીઓ સાંભળવામાં આવે એવો આગ્રહ કરવો એ યોગ્ય નથી. આપણી વિનંતીઓ આજ્ઞારૂપે નહિ, પણ આજીજીરૂપે હોવી જોઇએ.

તંદુરસ્તી પાછી આપવામાં ઇશ્વર પોતાની દિવ્ય શક્તિથી ખરેખાત કાર્ય કરે છે એવાવ દાખલા છે ખરા. તેમ છતાં બધાંજ માંદાંને સાજા કરવામાં આવે છે એવું નથી. ઘણાંવને ઇસુમાં ઉંઘાડી દેવામાં આવે છે. પાટમસ ટાપુમાં યોહાનને એવું લખવાનું ફરમાવવામાં આવ્યું હતું, કે "હવે પછી જે મરનારાં પ્રભુમાં મરણ પામે છે, તેઓને ધન્ય છે; આત્મા કહે છે, હા, કે તેઓ પોતાની મહેનતથી વિશ્રાંતિ લે; કેમકે તેઓનાં કામ તેઓની સાથે આવે છે" (પ્રકટીકરણ ૧૪:૧૩) એ પરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે જો માણસોને આરોગ્ય પાછું ન મળે તો તેઓમાં વિશ્વાસની અછત હતી એવું તેને લીધે મનાવું જોઇએ નહિ.

આપણી પ્રાર્થનાઓના તાત્કાળિક જવાબ મળે એવું આપણે બધાં ઇચ્છીએ છીએ; અને જ્યારે જવાબ મળતાં વિલંબ થાય છે અથવા માગ્યા કરતાં જુદી રીતનો જવાબ આવે છે ત્યારે નાહિમ્મત બનવાનું પરીક્ષણ આપણને આવે છે. પરંતુ આપણી પ્રાર્થનાઓનો ક્યારે ઉત્તર આપવો ને કેવો ઉત્તર આપવો તે ઇશ્વરજ સારી રીતે જાણે છે, કેમકે તે જ્ઞાની ને ભલો છે. આપણી સર્વ ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરવા કરતાં વિશેષ ને વધારે સારૂં તે આપણે માટે કરશે. અને આપણે તેના જ્ઞાન તથા પ્રેમ પર ભરોસો રાખી શકીએ છીએ, માટે આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે આપવાનું આપણે તેને કહેવું નહિ, પરંતુ તેનો મનોરથ જાણીને તે પૂરો કરવાનો આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. તેની ઇચ્છામાં આપણી ઇચ્છા ને હિતનો લોપ થઇ જવો જોઇએ. આપણા વિશ્વાસની કસોટી કરનારા આવા અનુભવો આપણા લાભના છે. આપણો વિશ્વાસ એકલા ઇશ્વરના વચન પર અઢેલનારો ખરો ને નિખાલસ છે, કે સંજોગો પર આધાર રાખનારો અનિશ્ચિત ને વિકારી છે તે એવા અનુભવોથી પ્રગટ કરાય છે. જેમ જેમ કસોટી કરાય તેમ તેમ વિશ્વાસ બળવાન બને છે. ધૈર્યને તેનું સંપૂર્ણ કાર્ય આપણે કરવા દેવું જોઇએ, કેમકે આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે ઇશ્વરની રાહ જોનારા માટે પવિત્ર શાસ્ત્રમાં અમૂલ્ય વચનો સમાયલાં છે.

આ નિયમો સમજી શકે એવા બધાય હોતા નથી. ઇશ્વરની નીરોગી કરનારી કૃપા શોધનારાંમાંનાં ઘણાં એવું ધારે છે કે તેમની પ્રાર્થનાનો સીધો ને તાત્કાળીક ઉત્તર તેમને ન મળે, તો તેમના વિશ્વાસમાં ખામી છે એમ સમજવુ. એ કારણને લીધે, દરદથી જેઓ ક્ષીણ થઇ ગએલાં છે તેઓને ડહાપણપૂર્વક સલાહ આપવી જોઇએ કે તેઓ બુદ્ધિપૂર્વક વર્તે. તેમના જે મિત્રો વધારે જીવવાનો સબબ હોય

તેમના પ્રત્યેની ફરજ બજાવવાની તેમણે અવગણના કરવી નહિ. તેમજ તંદુરસ્તી પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે કુદરતનાં સાધનોના ઉપયોગ કરવા પ્રત્યે બેદરકાર રહેવુ નહિ

અહીં ભૂલ થવાનું જોખમ ઘણી વાર હોય છે. પ્રાર્થનાના ઉત્તરમાં સાજાપણું મળવાનું છે એવું માની બેસીને વિશ્વાસની ઉણપ જણાય એવું કંઇ પણ કરતાં તેઓ ગભરાય છે. પરંતુ મરણ નજીક ધારવામાં આવતું હોય ત્યારે જેમ તેઓ પોતાની અંગત બાબતોની વ્યવસ્થા કરી લેવાનું ઇચ્છે તેમ કરવાને તેઓએ બેદરકાર રહેવુ નહિ. તેમજ વળી વિદાયગીરી લેતી વેળાએ પોતાનાં વ્હાલાંને જે તેઓ કહેવાનું ઇચ્છે તેવાં ઉત્તેજન તથા સલાહનાં વચનો કહેતાં તેઓએ ગભરાવું નહિ.

ઇલાજરૂપ સાધનો: કેટલાએક દાખલા

પ્રાર્થનાદ્વારા સાજાં થવાની ઇચ્છા રાખનારાંએ બની શકતા ઇલાજરૂપ સાધનોનો ઉપયોગ કરવા પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું નહિ. દરદ મટાડવાને માટે ઇશ્વરે પૂરા પાડેલા ઇલાજોનો ઉપયોગ કરવો, અને તંદુરસ્તી પાછી મેળવવાના કાર્યમાં કુદરતને સહાય કરવી એ વિશ્વાસનો નકાર કરવા બરાબર છે એમ સમજવું એ ખોટું છે. ઇશ્વરની સાથે સહકાર કરવો. અને સાજા થવાની સારામાં સારી હાલતમા પોતાને મૂકવાં એમાં કંઇ વિશ્વાસનો નકાર સમાયલો નથી. જીવનના નિયમોનું જ્ઞાન મેળવવાની શક્તિ ઇશ્વરે આપણને આપેલી છે. એ જ્ઞાન આપણાથી મેળવી શકાય એવું છે, અને તે મેળવ્યા પછી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તંદુરસ્તી પુનઃ સંપાદન કરવા માટે આપણે દરેક સગવડ સાચવવી જોઇએ, બનતો દરેક લાભ લેવો જોઇએ, અને કુદરતના કાયદાને અનુસરીને ચાલવું જોઇએ. માંદાંને સાજા કરવાની પ્રાર્થના કરી રહ્યા પછી, ઇશ્વરની સાથે સહકાર કરવાનો હક આપણને મળ્યો છે તે બદલ તેનો ઉપકાર માનતાં. અને તેણે પોતેજ પૂરા પાડેલા ઇલાજ પર તેનો આશીર્વાદ માગતાં આપણે વિશેષ શક્તિથી કામ કરી શકીએ છીએ.

ઇલાજરૂપ સાધનોનો ઉપયોગ કરવા સંબંધી પવિત્ર શાસ્ત્રમાં આપણને મંજૂરી મળેલી છે. ઇસ્રાએલનો રાજા હઝકીયાહ માંદો પડયો, ત્યારે તે મરી જવાનો છે એવો ઇશ્વરનો પ્રબોધક તેની પાસે સંદેશો લાવ્યો એ સંદેશો સાંભળ્યા પછી તેણે ઇશ્વરને પોકાર કર્યો, અને ઇશ્વરે પોતાના સેવકનો પોકાર સાંભળીને તેના આયુષ્યમાં પંદર વર્ષનો વધારો કરવામાં આવશે એવો સંદેશો તેની પાસ મોકલ્યો. હવે ઇશ્વરના એક બોલથી હઝકીયાહ તરતજ સાજો થઇ

કર્યો હોત; પરંતુ એમ નહિ કરતાં ઈશ્વરે ખાસ સૂચનાઓ આપી, એવી કે "અંજીરના ફળનો લેપ લઈને ગુમડા પર બાંધો, એટલે તે સાજો થશે" (યશાયાહ ૩૮:૨૧).

માંદાંને સાજાં કરવામાં આવે એવી પ્રાર્થના કરી રહ્યા પછી, એ બાબતનું ગમે તેવું પરિણામ આવે, પરંતુ ઈશ્વર પરનો વિશ્વાસ આપણે ગુમાવવો નહિ. ભલેને વિયોગ કેમ ન થાય, તોય આપણે તે કડવો પ્યાલો સ્વીકારવો જોઈએ, અને તે વખતે આપણે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે આપણા મુખે એ પ્યાલો ધરનાર સ્વર્ગીય પિતાનો હાથ છે. અથી ઊલટું જો તંદુરસ્તી પાછી મળે, તો આપણે ભૂલવું નહિ કે નીરોગીકારક દયા મેળવનાર શખસ સૃષ્ટાના નવા ઉપકાર તળે આવેલો છે. જ્યારે દશ કોઢીઆને શુદ્ધ કરવામાં આવ્યા ત્યારે ખ્રિસ્તને મહિમા આપવાને તેમાંનો એકજ જણ પાછો ફર્યો હતો. પેલા નવ અવિચારી જેમનાં હૃદયોને ઈશ્વરની દયા સ્પર્શી નહિ તેમના જેવું આપણામાંના કોઈએ થવું નહિ. "દરેક ઉત્તમ દાન તથા દરેક સંપૂર્ણ દાન ઉપરથી હોય છે, અને પ્રકાશોનો પિતા જેનામાં વિકાર થતો નથી, તેમજ જેનામાં ફરવાથી પડતો પડછાયો પણ નથી, તેની પાસેથી ઊતરે છે." (યાકૂબ ૧:૧૭).



"તેઓ જાણતાં હોય કે ન જાણતાં હોય, પરંતુ બધાં નિર્ગત થએલાં ને ભારે બોજથી લદાયલાં છે."

વિશ્વાસનું પરાક્રમ

એક ગરીબ સ્ત્રીને બાર વરસથી એક દરદ લાગુ થયું હતું, અને તેને લીધે તેણીના જીંદગી તેને બોજારૂપ થઈ પડી હતી. તે એક વખત આમ બોલી હતી, કે "જો હું માત્ર એના લુગડાને અડકું, તો હું સાજી થઇ જઇશ" (માત્થી ૯:૨૧). તેણે પોતાની બધી પુંજી વૈદ્યો પાછળ ને દવાઓ પાછળ ખર્ચી નાંખી હતી, પણ તેનો રોગ અસાધ્ય છે એવુંજ બધા વૈદ્યોએ કહ્યું હતું. પરંતુ વૈદ્યોના વૈદ્ય વિષે તેણે સાંભળ્યું ત્યારે તેની આશા સજીવન થઇ, ને તેના મનમાં વિચાર આવ્યો, કે "જો તેની સાથે વાત કરવા જેટલી હું નજીક જઇ શકું, તોય હું સાજી થઇ જાઉં."

યાએરસ કરીને એક યહુદી રાબ્બીની દીકરી માંદી હતી. આ યાએરસે પોતાની દીકરીને સાજી કરવા માટે પોતાને ઘેર આવવાની ખ્રિસ્તને વિનંતી કરી હતી; યાએરસની દિલભંગિત આજીજી આ પ્રમાણે હતીઃ "મારી નાની દીકરી મરણતોલ માંદી છે; માટે આવીને તેને હાથ લગાડ કે તે સાજી થઇને જીવે." (માર્ક ૫:૨૩). એ પ્રમાણે ખ્રિસ્ત યાએરસને ઘેર જવા નીકળેલો હતો. કારણ કે આ દિલ પીગળાવનારી વિનંતી ખ્રિસ્તના દયાળુ ને લાગણીવાળા હ્રદયને સ્પર્શી હતી, તેથી તે ધર્માધિકારીની સાથે જવા તે એકદમ નીકળ્યો.

તેઓ બહુ ધીમે ચાલતા હતા, કારણ કે લોકનું ટોળું ચારે બાજુએ ખ્રિસ્ત પર પડાપડી કરતું હતું. આ ટોળામાં થઇને માર્ગ કાપતાં કાપતાં જ્યાં પેલી પીડિત સ્ત્રી ઉભી હતી ત્યાં ઇસુ ત્રાતા આવી પહોંચ્યો. તેની નજીક જવાને પેલી સ્ત્રીએ વારંવાર ફાંફાં માર્યાં હતાં. આખરે તેણીને લાગ મળી ગયો. ખ્રિસ્તની સાથે વાત કરવાનું તો તેને ફાવ્યું નહિ. ઇસુ મંદ ગતિએ ચાલ્યા કરતો હતો તેમાં અટકાવ કરવાનું પણ તેણીએ ચાહ્યું નહિ પરંતુ તેણીએ સાંભળ્યું હતું કે ખ્રિસ્તના કપડાનો સ્પર્શ થાય, તોય સાજું થવાય. તેથી મુશ્કેલીથી મળેલો આ લાગ ગુમાવી બેસવાની બીકે, "જો હું માત્ર તેના લુગડાને અડકું, તો હું સાજી થઇ જઇશ" એમ પોતાના મન સાથે બોલતી તેણી જેમ તેમ કરીને આગળ ગઇ.

ખ્રિસ્ત તેના મનનો પ્રત્યેક વિચાર જાણતો હોવાથી તે જ્યાં ઊભી હતી ત્યાંજ તે જતો હતો. તેનીના મહાન જરૂરીયાત તેણે જાણી લીધી, ને તેના વિશ્વાસને અમલમાં મૂકવાને તે તેને મદદ કરતો હતો.

તે જતો હતો એવામાં તે આગળ ગઈ, ને ઈસુના કપડાની કોરને જેમ તેમ કરીને અડકી. અને તેજ પળે પોતે સાજી થઇ છે એમ તેણીએ જાણ્યું. તે એક

સ્પર્શમાં તેની જીંદગીનો વિશ્વાસ કેન્દ્રિત થએલો હતો, અને તત્કાળ તેણીનું દરદ ને નબળાઈ દૂર થઈ ગયાં. તત્કાળ તેનામાં જાણે વિદ્યુત્ પ્રવાહ પ્રવેશ્યો ન હોય એવો ઝણઝણાટ તેણે અનુભવ્યો, અને સંપૂર્ણ સાજાપણું મેળવ્યાની લાગણી તેને થઈ. "શરીરમાં તેને લાગ્યું કે હું દરદથી સાજી થઈ છું" (માર્ક ૫ ૨૯).

બાર વર્ષના લાંબા સમયમાં વૈદ્યો તેને માટે જેટલું કરી શકયા હતા તેના કરતાં એક સ્પર્શમાં ઇસુએ તેને માટે ઘણું વધારે કર્યું હતું, તેથી તે મહાન વૈદ્ય પ્રત્યેનો આભાર વ્યકત કરવા તે સ્ત્રી ચહાતી હતી; પરંતુ એવું કરવાની હિમ્મત તેનામાં નહોતી. ઉપકારજ્ઞતાથી ભરેલું અંતઃકરણ લઇને ટોળામાંથી તે જતી રહેવા પ્રયત્ન કરતી હતી. એટલામાં એકાએક ઈસુ થોભ્યો, ને આજુબાજુ જોઇને તેણે પૂછ્યું, કે "મને કોણ અડક્યું?" (લુક ૮:૪૫)

તેની તરફ અજાયબી સહિત જોઇને પીતર બોલ્યો, "સ્વામી. તારા ઉપર ઘણા લોક પડાપડી કરે છે ને તને ચમદી નાખે છે, ને શું તું એમ કહે છે, કે મને કોણ અડકયુ ?" (લુક ૮:૪૫; માર્ક ૫:૩૧).

ઇસુએ કહ્યું, "કોઇ મને અડકયું ખરૂં; કેમકે મારામાંથી પરાક્રમ નીકળ્યું એવી મને ખબર પડી" (લુક ૮:૪૬) વિશ્વાસનો સ્પર્શ અને પડાપડીનો સ્પર્શ એ બેનો ભેદ તે સમજી શકતો હતો તેની મતલબ એ હતી કે કોઇક તેને ઈરાદાપૂર્વક અડકયું હતું, અને અડકનારને તેનો જવાબ પણ મળી ચૂકયો હતો.

"મને કોણ અડકયું ?" એ પ્રશ્ન ઈસુએ તેની પોતાની માહિતી માટે પૂછ્યો નહોતો. એમાંથી તે લોકોને, પોતાના શિષ્યોને અને પેલી સ્ત્રીને શિક્ષણ આપવા માગતો હતો. પીડિત જનમાં તે આશા પ્રેરવા ઇચ્છતો હતો. વિશ્વાસથી તેને આરોગ્યદાયક શકિત મળી હતી એ દર્શાવવા તે ઇચ્છતો હતો. તે સ્ત્રીનો જે ભરોસો હતો તે વિષે કંઇક કહેવું જ જોઇએ એવું તેને લાગ્યું તેના આભારસહિતના ઇકરારથી ઇશ્વરને મહિમા મળવો જ જોઈએ. વિશ્વાસનું તેનું કૃત્ય ખ્રિસ્તની ઈચ્છાનુસાર હતું એવું તે સમજે એવી ખ્રિસ્તની ઇચ્છા હતી. કેવળ અર્ધો આશીર્વાદ લઈને તે ચાલી જાય એવી ખ્રિસ્તની ઇચ્છા નહોતી. તેના દરદ વિષે ખ્રિસ્ત જાણતા હતો એ સંબંધી તેના સહાનુભૂતિ ભર્યા પ્રેમ સંબંધી, તેમજ જેઓ ખ્રિસ્તની પાસે આવે છે તેમને પૂરેપૂરી રીતે બચાવવાને તે શકિતમાન છે એવો ને સ્ત્રીનો વિશ્વાસ ખ્રિસ્તની ઇચ્છાનુસાર હતો એ સંબંધી તે અજાણ રહે એવું ખ્રિસ્ત ચહાતો નહોતો.

તે સ્ત્રી તરફ જોઇને, પોતાને કોણ અડકયું હતું તે જાણવાનો ખ્રિસ્તે પોતાનો દૃઢ ઇરાદો જણાવ્યો. ગુપ્ત રાખી શકાય એમ નથી એવું જાણીને તે સ્ત્રી ધ્રુજતી

ધ્રુજતી આગળ આવી ને ખ્રિસ્તના ચરણે પડી. પોતે શા માટે ખ્રિસ્તના કપડાને સ્પર્શી હતી ને કેવી પોતે એકાએક સાજી થઇ ગઇ હતી તે તેણીએ સર્વ લોકોની સમક્ષ આભારનાં આંસુ સારતાં ખ્રિસ્તને જણાવ્યું. ખ્રિસ્તના વસ્ત્રને અડકવાના તેના કૃત્યમાં વ્હેમ તો નહિ હોય એવી તેને ધાસ્તી હતી. પરંતુ ખ્રિસ્તના મુખમાંથી ઠપકાનો કે ટીકાનો એક બોલ પણ નીકળ્યો નહિ. તે બધું તેણે મંજૂર રાખ્યું હતું એવું દર્શાવનાર શબ્દોજ તે બોલ્યો. માનવી દુઃખને માટે સહાનુભૂતિથી ભરપૂર ને પ્રેમી અંતઃકરણમાંથી તે શબ્દો નીકળ્યા. તેણે ધીમેથી કહ્યું, "દીકરી તારા વિશ્વાસે તને સાજી કરી છે; શાંતિથી જા." (લુક ૮:૪૮) આ શબ્દોથી તેને કેટલો બધો આનંદ થયો હશે! તેણે પોતાના કૃત્યથી ખ્રિસ્તને ખોટું લગાડયું હતું એવી કોઇ બીક તેના આનંદમાં ખલેલ કરવા હવે રહી ન હોતી.

જે જીજ્ઞાસુ ટોળું ખ્રિસ્ત પર પડાપડી કરતું હતુ તેમાંના કોઇને જીવનદાયક શકિત પમાડવામાં આવી નહોતી. પરંતુ જે પીડિત સ્ત્રી વિશ્વાસથી તેને અડકી હતી તેને સાજાપણું મળ્યું. એજ રીતે આત્મિક બાબતોમાં પણ વિશ્વાસનો સ્પર્શ જુદો ને શારીરિક સ્પર્શ જુદો. ખ્રિસ્તને કેવળ જગતનો તારનાર માનવાથી આત્માને કદી નીરોગીપણું મળવાનું નથી. સુવાર્તાની સત્યતાને કેવળ મંજૂર રાખવી એ તારણદાયક વિશ્વાસ નથી. ખ્રિસ્તને પોતાના અંગત તારનાર તરીકે માનવો એજ ખરો વિશ્વાસ છે. ઇશ્વરે પોતાનો એકાકીજનીત પુત્ર એ સારૂ આપ્યો કે તેનાપર વિશ્વાસ કરીને હું "નાશ ન પામું, પણ અનંત જીવન પામું." (યોહાન ૩:૧૬). ખ્રિસ્તના વચન પ્રમાણે જ્યારે હું ખ્રિસ્તની પાસે આવું ત્યારે મારે એમ માનવાનું છે કે હું તેની તારણદાયક કૃપા પામું છું. "હવે દેહમાં જે મારૂં જીવન છે તે દેવના દીકરા પરના વિશ્વાસથીજ છે; તેણે મારા પર પ્રેમ રાખ્યો, અને મારે સારૂં પોતાનું અર્પણ કર્યું" (ગલાતી ૨:૨૦)

વિશ્વાસ એટલે અમુક મત એવો કેટલાક લોકો તેનો અર્થ કરે છે. પરંતુ તારણદાયક વિશ્વાસ એ તો એક કાર્ય છે જે વડે ખ્રિસ્તનો અંગીકાર કરનાર પોતાને ઇશ્વર સાથે કરારના સંબંધમાં જોડી દે છે. જીવતો વિશ્વાસ એટલે શકિતની વૃદ્ધિ, પૂરેપૂરો ભરોસો, જે વડે ખ્રિસ્તની કૃપાદ્વારા માનવાત્મા વિજય પામવાની શકિત ધારણ કરનાર બને છે.

વિશ્વાસ એ મરણ કરતાં વધારે બળવાન વિજેતા છે. જો માંદાં માણસોની દૃષ્ટિ મહાન વૈદ્ય પર વિશ્વાસથી ગોઠવી શકાય, તો અજબ પરિણામો આપણે જોઇ શકીશું. એથી શરીર તથા આત્માને જીવન મળશે.

સ્વર્ગની સાથે આપણને જોડનાર તે વિશ્વાસજ છે, અને અંધકારની સત્તા સામે બાથ ભીડવાનું બળ આપનાર પણ એજ છે. દરેક દુર્લક્ષણને તાબે કરવાનો



L. C. S.

ગાલીલના સરોવર પર થતું પરોઢિયું.

તેમજ ગમે તેટલા બળવાન પરિક્ષણનો સામનો કરવાનો ઇલાજ ઇશ્વરે ખ્રિસ્તમાં પૂરો પાડયો છે. પરંતુ પોતામાં વિશ્વાસની અછત છે એવું લાગવાથી ઘણાં માણસો ખ્રિસ્તથી દૂર રહે છે. એવાં માણસો તેમની અસહાય નાલાયકીમાં તેમના દયાળુ ઇશ્વરની દયા શોધે. પોતા પ્રતિ નહિ, પણ ખ્રિસ્ત પ્રતિ દૃષ્ટિ કરો. જેણે પોતાના પૃથ્વી પરના જીવન દરમિયાન માંદાંને સાજાં કર્યાં ને ભૂતોને કાઢ્યાં તે આજે પણ એ ને એજ સમર્થ તારનાર છે. એવું સમજીને જીવનના વૃક્ષ પરનાં પાતરાંની પેઠે તેનાં વચનોનુ ગ્રહણ કરો: "જે મારી પાસે આવે છે તેને હું કાઢી નહિજ મૂકીશ" (યોહાન ૬:૩૭). તેણે વચન આપેલું છે માટે તમે તેની પાસે આવો ત્યારે તે તમારો અંગીકાર કરે છે એવો વિશ્વાસ રાખીને આવો. તમે એમ કરો તો તમે કદી, ના, કદીએ નાશ પામી શકો નહિ.

"આપણે જ્યારે પાપી હતા ત્યારે ખ્રિસ્ત આપણે સારૂ મરણ પામ્યો, એમ કરવામાં દેવ આપણા પર પોતાનો પ્રેમ પ્રગટ કરે છે." (રૂમી ૫:૮)

પૂર્વના દેશોમાં જણાએલા સર્વ રોગોમાં રકતપિત્તથી માણસો વિશેષ બીહતાં. તે અસાધ્ય ને ચેપી હતો, તેમજ જેમને તે લાગ્યો હોય તેમના પર તે ભયંકર અસર કરતો, તેથી બળીઆ પણ તેનાથી ડરતા. પાપના કારણથી ન્યાયશાસનરૂપ તે ગણાતો, તેથી "આફત," "દેવની આંગળી" એવાં એવાં નામોથી તે ઓળખાતો. તેનાં મૂળ ઊંડાં હોવાથી, નાબૂદ ન થાય એવો ને પ્રાણઘાતક હોવાથી, પાપના ચિન્હરૂપ ગણવામાં આવતો.

ક્રિયાકાંડના કાયદા પ્રમાણે રકતપિત્તિયો અશુદ્ધ ગણાતો. જેને તે અડકે તે પણ અશુદ્ધ. તેના શ્વાસથી હવા બગડતી. જાણે તે મરી ગયલો ન હોય, તેમ માણસોના વસવાટમાંથી તેને દૂર કરવામાં આવતો. એ રોગ લાગેલો છે એવો કોઇ વિષે શક જાય, તો તેવા માણસને યાજકો સમક્ષ હાજર થવું પડતું, જેઓ તે વિષે તપાસ કરીને ચૂકાદો આપતા. તેને રકતપિત્ત લાગેલો છે એવું જો જાહેર થાય, તો તેને તેના કુટુંબમાંથી અલગ કરવામાં આવતો ઈસ્રાએલની જમાતમાંથી દૂર કરવામાં આવતો, અને તેના જેવા બીજા રોગીઓની સાથેજ તેને રહેવું પડતું. રાજાઓને અને અધિકારીઓને માટે પણ એજ નિયમ હતો જો કોઇ રાજાને આ ભયંકર રોગ લાગે, તો તેણે રાજદંડ સોંપી દેવો પડતો, અને સમાજમાંથી નીકળી જવું પડતું.

મિત્રોથી અને સગાંસ્નેહીઓથી અલગ કરાઇને રકતપિત્તિયાએ પોતાના રોગનો શાપ વેઠવો પડતો. તેને તેની પોતાની આફત પ્રગટ કરવી પડતી, પોતાનાં વસ્ત્ર ફાડવાં પડતાં, અને તેની ચેપી હજૂરમાંથી નાસી જવાની ચેતવણી સર્વને આપવી પડતી હતી. આ જમાતબહિષ્કૃત ને એકાંતવાસી રોગીના મુખમાંથી શોકથી ભરેલા "અશુદ્ધ, અશુદ્ધ" એવા શબ્દો નીકળતા, અને એ સાંભળનારાંને ભય લાગતું ને કંટાળો આવતો.

ખ્રિસ્તની ધર્મસેવાના પ્રદેશમાં એવા ઘણા દુઃખીઆ હતા. તેઓને કાને ઇસુના કામના સમાચાર પડતાં એક જણના અંતઃકરણમા વિશ્વાસ સ્ફુરવા લાગ્યો. જો ઇસુ પાસે જવાય તો સાજો થઈ જાઉં એવું તેને લાગ્યુ. પણ ઇસુ મળે શી રીતે ! એમને તો કાયમને માટે અલગ રહેવાનું હતું. એવા સંજોગોમાં મહાન વૈદ્યની પાસે તે શી રીતે જઇ શકે ? વળી શું ખ્રિસ્ત તેને સાજો કરે ! ફરોશીઓ અને અન્ય વૈદ્યોની પેઠે શું ખ્રિસ્ત તેના પર શાપ નહિ ઉચ્ચારે, અને માણસોના સહવાસમાંથી નાસી જવાનું તેને નહિ કહે ? એવા એવા વિચારોએ તેને મુંઝવી દીધો.

ઇસુ વિષે તેણે જે જે સાંભળ્યું હતું તે બધાનો તે વિચાર કરે છે. ઇસુની સહાય માગનારમાંથી કોઇને કઢી મૂકવામાં આવ્યું નથી. એવા વિચારો લાવીને આ દુઃખી માણસ ખ્રિસ્ત તારનારને મળવાનો નિશ્ચય કરે છે. શહેરી વસ્તીમાંથી તો અલગ કરાએલો ખરો, તોપણ ઇસુને કોઇ પહાડી રસ્તા પર જતા આવતાં કોઇ ગલીકૂંચીઓમાં મળી શકાય, અથવા શહેર બહાર તે ભાષણ કરતો હોય ત્યારે તેને મળી શકાય એવો વિચાર તેણે કર્યો. મુશ્કેલીઓ તો પારાવાર છે, પણ એટલી એજ આશા હતી.

દૂર ઉભા રહીને રક્તપિત્તિયાએ તારનારના મુખમાંથી થોડાક શબ્દો ઝીલ્યા. તે તેને માંદાં પર હાથ મૂકતો જુએ છે. લૂલાં, આંધળાં, પક્ષઘાતી ને અન્ય દરદથી મરણતોલ થએલાંને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરતાં ને સાજાપણું મળ્યા બદલ ઇશ્વરની સ્તુતિ કરતાં તે જુએ છે. એ જોઇને તેનો વિશ્વાસ બળવાન થાય છે. ધીરે ધીરે તે શ્રોતાજનોની પાસે ને પાસે આવતો જાય છે. તેના પર મુકાએલા પ્રતિબંધો, લોકોની સલામતી, તેનો જે ભય માણસોને લાગતો હતો તે. એ બધું પેલો રક્તપિત્તિયો ભૂલી જાય છે, તે ફક્ત સાજા થવાની આશીર્વાદિત આશાનોજ ખ્યાલ રાખે છે.

જોતાંજ કંટાળો ઉપજે એવો તે છે. રોગે તેના શરીરમાં ભયંકર પ્રગતિ કરેલી છે, અને તેનું ક્ષય પામતું શરીર જોતાજ ભયકારક લાગે છે. એને જોતાં લોકો પાછા હઠે છે, રખેને એને અડકી જવાશે એવા ભયથી માણસો એકબીજા પર પડાપડી કરે છે. કેટલાક તેને ખ્રિસ્તની નજીક આવતાં અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ તેમના બધા પ્રયત્નો ફોકટ નીવડે છે. તે તેમને જોતો કે સાંભળતો નથી. તે તો કેવળ ઇશ્વરપુત્રને જુએ છે, અને મરતાંને જીવન આપનાર અવાજજ તે સાંભળે છે.

ઇસુની સામે એકાએક જઇને તેના ચરણ આગળ પડી તે બૂમ પાડે છે, કે "ઓ પ્રભુ, જો ચાહે તો તું મને શુદ્ધ કરી શકે છે" (માત્થી ૮:૨)

તેના પર હાથ મૂકતાં ઇસુએ જવાબ આપ્યો, "હું ચાહું છું, તું શુદ્ધ થા." (માન્થી ૮:૩).

તે રક્તપિત્તિયા પર એકદમ ફેરફાર જણાયો. તેનું લોહી તંદુરસ્ત બન્યું, જ્ઞાનતંતુઓ લાગણીજનક બન્યા, ને સ્નાયુઓ દઢ થયા. અસ્વાભાવિક સફેદપણું, ખરબચડી ત્વચા એ બધું અલોપ થઇ ગયું; અને તેનું માંસ નાના બાળકના માંસ જેવું બની ગયું.

રક્તપિત્તિયાને સાજા કરવાની બાબતો જો યાજકો ધ્યાનમાં લે, તો ઇસુ પ્રત્યેના તેમના ધિક્કારને લીધે તેઓ તેના પર અન્યાયી શિક્ષા ફરમાવે. ઇસુએ ચાહ્યું હતું કે એ વિષે નિષ્પક્ષપાતી નિર્ણય કરવામાં આવે. તેથી ઇસુ તે માણસને ફરમાવે છે કે તારે તારા સાજાપણા વિષે કોઇને કહેવું નહિ, પરંતુ એ ચમત્કાર વિષે કશી પણ વાત ફેલાઇ જાય ત્યાર પહેલાં વગર ઢીલે અર્પણ લઇને મંદિરે જવું.

એવું અર્પણ સ્વીકારવામાં આવે તે પહેલાં અર્પણ ચઢાવનારને યાજકોએ તપાસવો પડતો, અને તે તદ્દન સાજો થએલો છે એવી ખાતરી આપવી પડતી.

એ તપાસ કરવામાં આવી. જે યાજકોએ તેને જમાત બહાર કર્યો હતો, તેઓએજ તે સાજો થયો છે એવી ખાતરી આપી. સાજો થએલો માણસ તેના કુટુંબને તથા સમાજને પાછો સોંપાયો. તંદુરસ્તીનો આશીર્વાદ કેટલો બધો કિમ્મતી હતો એ તે સમજ્યો. તેને તેનું માણસપણું પાછું મળ્યું તેથી તેમજ તેના કુટુંબમાં તે પાછો સોંપાયો તેથી તે આનંદ કરવા લાગ્યો. ઇસુએ તો તે પ્રગટ કરવાનું ના કહ્યું હતું, તેમ છતાં તેના સાજા થવાની વાત તે ઢાંકી રાખી શક્યો નહિ, પણ તેને સાજો કરનારના પરાક્રમ વિષે તે ઠેકાણે ઠેકાણે પ્રગટ કરતો ફર્યો.

આ માણસ ઇસુ પાસે આવ્યો ત્યારે તે "રક્તપિત્તિયો" કે "કોઢીઓ" હતો. તેના આખા શરીરમાં એ રોગનું પ્રાણઘાતક ઝેર પસરી ગયું હતું. ઈસુ ગુરૂને તેને અડકતો રોકવા શિષ્યો પ્રયત્નો કરવા લાગ્યા: કારણ કે રક્તપિત્તિયાને જે કોઇ અડકે તે જાતે અશુદ્ધ ગણાતો. પરંતુ તેના પર હાથ મૂકતાં ઇસુને તો કશો વટાળ વળગ્યો નહિ. ઊલટો તે રોગીનો રોગ મટી ગયો. પાપરૂપી રક્તપિત્તની વાત પણ એવીજ છે. પાપે ઊંડાં મૂળ ઘાલેલાં છે, તે પ્રાણઘાતક છે, અને મનુષ્યશક્તિથી તે મટવું અશક્ય છે. "આખું માથું રોગીષ્ટ અને આખું હૃદય નિર્ગત છે. પગના તળિયાથી તે માથા સુધીમાં કોઈ પણ ભાગ સાજો નથી; કેવળ ઘા, સોળ તથા પાકેલા જખમ છે." (યશાયાહ ૧:૫, ૬). પરંતુ મનુષ્યજાતિમાં વસવા આવતાં ઇસુને કશી અશુદ્ધતા લાગતી નથી. તેની હાજરી

એ પાપીને માટે સાજા કરનાર પરાક્રમરૂપ હતી. તેને ચરણે પડીને વિશ્વાસથી જે કોઇ બોલે, કે "પ્રભુ જો તું ચાહે તો તું મને શુદ્ધ કરી શકે છે" તેને આજ જવાબ મળશે, કે "હું ચાહું છું; તું શુદ્ધ થા."

કેટલાક દાખલાઓમાં એવું બન્યું છે કે ઇચ્છેલો આશીર્વાદ ઇસુએ એકદમ આપ્યો નથી. પરંતુ રકતપિત્ત કે કોઢની બાબતમાં તો અરજ કરતાંની સાથે માગણી પૂરી પાડવામાં આવી છે. આપણે દૈહિક આશીર્વાદો માટે પ્રાર્થના કરીએ, ત્યારે આપણી પ્રાર્થનાને ઉત્તર અપાતાં કદાચ ઢીલ કરવામાં આવે, અથવા એવું બને કે આપણે માગીએ તે કરતાં કંઇક જુદુંજ આપવામાં આવે; પરંતુ પાપમાંથી છૂટકારો માગીએ છીએ ત્યારે એવું હોતું નથી. આપણને પાપમાંથી શુદ્ધ કરવાં, તેનાં છોકરાં બનાવવાં, અને પવિત્ર જીવન ગાળવાની આપણને શકિત આપવી એ તો તેની ઇચ્છાજ છે. ખ્રિસ્તે 'આપણાં પાપને સારૂ પોતાનું સ્વાર્પણ કર્યું, એ માટે કે આપણા દેવ તથા બાપની ઇચ્છા પ્રમાણે, તે આપણને હાલના ભૂંડા જગતમાંથી છોડાવે" (ગલાતી ૧:૪). અને "તેના વિષે આપણને જે હિમ્મત છે તે એ છે કે જો આપણે તેની ઇચ્છા પ્રમાણે કંઈ માગીએ, તો તે આપણું સાંભળે છે; અને જો આપણે જાણીએ કે જે કંઇ આપણે માગીએ તે સંબધી તે આપણું સાંભળે છે, તો આપણે તેની પાસે જે માગ્યું છે તે આપણને મળે છે, એ પણ આપણે જાણીએ છાએ." (૧ યોહાન ૫:૧૪, ૧૫)

આફતમાં સપડાએલાં, હૃદયના બોજથી દબાએલાં, જેઓની આશાઓ રગદોળાઇ ગએલી એવાં, અને ઐહિક આનંદનાં સાધનોથી જેઓ આત્માની તૃષ્ણાઓ તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરનારાં, એવાં સર્વ તરફ જોઇને તેઓને ઇસુ પોતામાં વિશ્રાંતિ પામવાનું આમંત્રણ આપતો.

શ્રમજીવીઓને તે મયાળુપણે કહેતો, "મારી ઝુંસરી તમે પોતા પર લો, ને મારી પાસે શીખો; કેમકે હું મનમાં નમ્ર તથા રાંકડો છું ને તમે તમારા જીવમા વિસામો પામશો." (માત્થી ૧૧:૨૯)

એ શબ્દો ઇસુએ પ્રત્યેક મનુષ્યને કહ્યા હતા. તેઓ જાણતાં હોય કે ન જાણતાં હોય, પરંતુ બધાં નિર્ગત થએલાં ને ભારે બોજથી લદાયલાં છે. જે કેવળ ખ્રિસ્ત ખસેડી શકે એવા બોજથી બધાંય દબાઇ ગયલાં છે. જે ભારેમાં ભારે બોજ આગણે ઊંચકી રહેલાં છીએ તે પાપનો બોજ છે. જો એ બોજ આપણેજ ઊંચકવાનો હોય, તો તે આપણને કચરી નાખે એવો છે. પરંતુ જે નિષ્પાપ છે તેણે આપણું સ્થાન લીધું છે. "યહોવાહે તેના પર આપણ સર્વનાં પાપનો ભાર મૂકયો છે." (યશાયાહ ૫૩:૬).

આપણા દોષનો બોજ તેણે ઊંચકયો છે. આપણી થાકી ગએલી ખાંધ પરથી તે બોજ ઊંચકી લઈને આપણને વિસામો આપશે. ચિંતા અને શોકનો બોજ પણ તે ઉંચકી લેશે. આપણને તે પોતાના હ્રદયમાં રાખે છે, તેથી આપણી બધી ચિન્તા તેના પર નાખી દેવાનું તે આપણને આમંત્રણ આપે છે.

આખી માનવજાતિનો વડો ભાઈ સનાતન રાજ્યાસન પાસે છે. જે કોઈ આત્મા પોતાનું મુખ તેને તારનાર સમજીને તેની તરફ ફેરવે છે તેને તે જુએ છે. મનુષ્યજાતિની નબળાઈઓ કઈ કઈ છે, આપણી ગરજો શી શી છે, અને આપણાં પરીક્ષણોનું બળ શામાં રહેલું છે તે તે અનુભવથી જાણે છે; કારણ કે તે "સર્વ વાતે આપણી પેઠે પરીક્ષણ પામેલો છતાં નિષ્પાપ રહ્યો" (હેબ્રી ૪:૧૫). તમને દેવનું થરથરતું બાળક સમજીને તે તમારા પર દેખરેખ રાખે છે. જો તમારા પર પરીક્ષણનો હુમલો થયો હોય, તો તે તમને બચાવશે; જો તમે નબળા હો, તો તે તમને શકિતમાન બનાવશે; જો તમે અબુદ્ધ હો, તો તે તમને પ્રકાશ આપશે; જો તમે ઘાયલ થયા હો, તો તે તમને સાજા કરશે. દેવ "તારાઓની ગણતરી કરે છે," તેમ છતાં "હ્રદયભંગ થએલાંને તે સાજાં કરે છે; તે તેઓના ઘાને રૂઝાવે છે." (ગીતશાસ્ત્ર ૧૪૭:૪, ૩).

તમારી ચિંતાઓ ને કસોટીઓ ગમે તેવી હોય, પરંતુ પ્રભુ પાસે તે રજુ કરો, તો તે સહન કરવાને માટે તમારા આત્માને સશકત કરવામાં આવશે. મુઝવણમાંથી ને મુશ્કેલીમાંથી તમને છૂટા કરવાને માટે તમારે સારૂ માર્ગ ખુલ્લો કરવામાં આવશે. જેમ જેમ તમે પોતાને અશકત ને નિરૂપાય સમજશો, તેમ તેમ ખ્રિસ્તના બળમાં તમે બળવત્તર થતા જશો. જેમ તમારે બોજ વધારે ભારે હશે, તેમ તે તમારા બોજવાહક પર નાખવામાં તમને વિશેષ આનંદી આરામ મળશે.

બનવાજોગ છે કે સંજોગો મિત્રોને જુદા પાડી દે; વિશાળ સાગરનાં પાણી તેમની ને આપણી વચ્ચે આવી જાય. પરંતુ ખ્રિસ્ત તારનારને આપણાથી જુદો પાડી દે એવા કોઈ સંજોગો કે અંતર નથી. આપણે ગમે ત્યાં હોઈએ, પરંતુ આપણને ટેકો આપવાને, આપણું પોષણ કરવાને, આપણને ધરી રાખવાને તથા ઉત્તેજીત કરવાને તે આપણે જમણે પડખે છે. બાળક પ્રત્યેના માના પ્રેમ કરતાંય ઉદ્ધાર પામેલાં માટેનો ખ્રિસ્તનો પ્રેમ વધુ મોટો છે. તેના પ્રેમમાં આરામ લેવો એ આપણો ખાસ હક છે. વળી "હું તેના પર ભરોસો રાખીશ, કેમકે મારે સારૂ તેણે પોતાનો જીવ આપ્યો" એમ કહેવું એ પણ આપણો ખાસ હક છે.

માનવી પ્રેમમાં વિકાર થાય, પરંતુ ખ્રિસ્તના પ્રેમમાં કશો વિકાર થતો નથી. જ્યારે આપણે મદદને માટે તેને પોકારીએ છીએ, ત્યારે બચાવવાને અર્થે તેનો હાથ લંબાવેલોજ હોય છે.



Photograph by Times of India

માંદા માટેનો ઓરડો વિશાળ, ઉજાસવાળો ને આનંદજનક, વળી હવાની આવજા કરવાની સગવડવાળો હોવો જોઈએ.

માંદાંની માવજત

માંદાંની સારવાર કરનારે તંદુરસ્તીના નિયમો પર ધ્યાન દેવાની અગત્ય કેટલી બધી છે તે સમજવું જોઈએ. માંદગીના ઘરમાં આ નિયમોનું પાલન જેટલું અગત્યનું છે તેટલું બીજે કોઈ ઠેકાણે અગત્યનું નથી. સારવાર કરનારાંએ નાની નાની બાબતોમાં પણ વિશ્વાસુ રહેવું જોઈએ, અને નાની નાની બાબતોમાં વિશ્વાસુ રહેવા પર અહીં જેટલો આધાર રહે છે તેટલો બીજે ક્યાંય રહેતો નથી. ગંભીર માંદગી હોય એવા દરદીની બાબતમાં દરદીની ખાસ અગત્યો કે જોખમો, ભયનું પ્રદર્શન, ઉશ્કેરાટ, કે મિજાજીપણા પ્રત્યે સહેજ પણ બેપરવાહી દર્શાવવામાં આવે, સહેજ પણ દુર્લક્ષ કરવામાં આવે, કે સહાનુભૂતિની ખામી દર્શાવવામાં આવે, તો તેથી જીવન મરણનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થઈ જાય, અને એવી બેદરકારી બતાવવામાં આવી ન હોય તો જે દરદીને સાજો થવાનો સંભવ હતો, તેને કબરમાં ઊતરવાનો વખત આવે.

માંદાંની માવજત કરનારાંએ માંદાંના ખોરાક, સ્વચ્છતા, સ્વચ્છ હવા ને કસરત પર ખાસ ધ્યાન દેવું જોઈએ. કુટુંબમાં એજ બાબતોની સંભાળ રાખવાથી વધુ પડતા બોજ પણ સહન કરવાની શકિત આવશે, અને કુટુંબનાં માણસોને ચેપી રોગ લાગતા અટકાવવામાં મદદરૂપ નીવડશે.

જો યોગ્ય તકેદારી રાખવામાં આવે, તો ચેપી નથી એવા રોગ તો બીજાને લાગેજ નહિ. સારી ટેવો રાખો, અને સ્વચ્છતા જાળવીને તથા ચોકખી હવાની આવજાનો બંદોબસ્ત રાખીને માંદાની ઓરડીને ઝેરી તત્વોથી મુકત રાખો. એવી સ્થિતિમાં માંદાંને સાજાં થવાનો વધારે સંભવ છે, અને ઘણે ભાગે સારવાર કરનારાંને કે કુટુંબનાં અન્ય માણસોને ચેપ લાગવાનો ભય રહેશે નહિ.

તડકો, હવાની આવજા, અને ઉષ્ણતા

દરદીને સાજો કરવાની સૌથી વધુ માફક આવે એવી સ્થિતિ કઈ ? એજ કે જે ઓરડામાં તેને રાખ્યો હોય તે વિશાળ, ઉજાસવાળો ને આનંદજનક હોય વળી તે હવાની આવજા કરવાની સગવડવાળો હોવો જોઈએ. ઘરમાંનો જે ઓરડો એવી સગવડ પૂરી પાડી શકે એવો હોય તે માંદાના ઓરડા તરીકે પસંદ કરવો જોઈએ. હવાની યોગ્ય આવજાને માટે ઘણાંક ઘરોમાં ખાસ સગવડ હોતી નથી, અને એવી સગવડ કરવી મુશ્કેલ હોય છે; પરંતુ રાતદિવસ ચોકખી હવા મળે એવી બનતી બધી કોશિષ માંદાના ઓરડાને માટે કરવી જોઈએ.



સાદા ઘરગથુ ઇલાજો સાર્થક નીવડે છે.



પથારીમાં દરદીને સ્નાન કરાવવામાં આવે છે.

જેમ બને તેમ કરીને માંદગીના ઓરડામાં સમધારણ હવામાન જાળવી રાખવું જોઇએ. થર્મૉમીટરનો (ઉષ્ણતામાપક શીશી) ઉપયોગ વારંવાર કરવો જોઇએ. જેઓને દરદીની સારવાર કરવાની હોય છે તેમને ઘણી વાર નિદ્રાનો ભોગ આપવો પડે છે અથવા દરદીની સારવાર માટે રાત્રે વારંવાર જાગી ઊઠવું પડે છે, એથી તેમને ઠંડી લાગવાનો સંભવ છે, તેથી એવાં સારવાર કરનાર માણસો આરોગ્યકારક હવામાન કેવું હોવું જોઇએ તે બરાબર જાણી શકે એમ નથી.

ખોરાક

દરદીને ખોરાક આપવાની બાબતમાં સંભાળ રાખવી એ નર્સની ફરજનું એક મુખ્ય અંગ છે. દરદીને ભૂખે મારવો નહિ, તેમજ પોષણ પૂરતું નહિ આપીને

નકામો નબળો કરી નાખવો નહિ, તેમજ નબળી પડેલી પાચનક્રિયાની શક્તિઓને વધુ પડતું કામ કરવું પડે એટલો બધો ખોરાક પણ આપવો નહિ. ખોરાક પકવવામાં તેમજ પીરસવામાં એવી સંભાળ રાખવી કે તે ખોરાક દરદીને સ્વાદિષ્ટ લાગે; પરંતુ તેની સાથે એ ધ્યાનમાં રાખવું કે ખોરાકનો જથો ને જાત દરદીની અગત્ય અનુસાર છે કે નહિ. ખાસ કરીને દરદીને સારૂં થવા આવે છે ત્યારે એટલે પાચક અંગોને પૂરતી શક્તિ મળ્યા પહેલાં જ્યારે ખોરાકની રૂચી થાય છે ત્યારે ખોરાક આપવાની બાબતમાં ભૂલો કરવાથી નુકસાન થવાનું મોટું ભય રહેલું છે.

સારવાર કરનારાંની ફરજો

દરદીના ઓરડા સાથે જેઓને કોઈ પણ જાતનો સંબંધ હોય છે તેઓએ આનંદી, સ્વસ્થ ને શાંત હોવું જોઈએ. ગુંચવાળાપણું, ઉશ્કેરાટ, વધુ પડતી ઉતાવળ એવું કશું તેઓએ દર્શાવવું નહિ. બારીબારણાંની ઉઘાડવાસ સંભાળથી કરવી, અને આખા ઘરખટલાએ શાંતતા જાળવવી. તાવની માંદગી હોય ત્યારે ખૂબ ચઢયા પછી જ્યાર ઊતરવા લાગતો હોય ત્યારે ખાસ સંભાળની જરૂર છે. એવે વખતે દરદી પર જાથુ ધ્યાન રાખવું જરૂરનું છે. સમજુ, વિચારવંત નર્સોની યોગ્ય સંભાળથી જેઓ જીવી ગયાં હોત એવાં ઘણાંનાં મરણ અજ્ઞાન, ભૂલકણાપણા, ને અવિચારીપણાને લીધે નીપજ્યાં છે.

દરદીની મુલાકાત

દરદીની ઘણી મુલાકાત કરવામાં કેવળ ખોટી દયા ને સભ્યતાનો ખોટો ખ્યાલ રહેલાં છે. જેઓ અતિશય માંદાં છે તેમની મુલાકાત કોઈએ લેવી નહિ. કારણ કે જ્યારે દરદીને શાંતિ ને આરામની જરૂર છે ત્યારે મુલાકાતે આવનારાંથી તેને શ્રમ પડે છે.

પરંતુ જે દરદીને સારૂં થવા આવેલું હોય તેને અથવા લાંબા સમયની માંદગી-વાળાને તો, તેને યાદ કરનારાં ઘણાં છે, એવું જાણવાથી આનંદ ને લાભ થાય છે; પરંતુ એવાની મુલાકાતની બાબતમાં પણ જાતે જઈને મુલાકાત કરવા કરતાં લાગણીદર્શક સંદેશો મોકલવો અથવા કંઇ નાની સરખી ભેટ મોકલવી એ વધારે હિતકારક છે.



"લગ્ન કરવાની ઇચ્છા રાખનારાંએ, જે કુટુંબ તેઓ રચવા માગે છે તેની અસર ને તેનો પ્રકાર કેવાં નીવડવાનાં છે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ."

ઘર બાંધનારાં

પૃથ્વી પરનો સૌથી વધુ મજબૂત, કોમળ ને પવિત્ર સંબંધ તે કુટુંબનો સંબંધ છે. મનુષ્યજાતિને આશિષરૂપ નીવડવા એ સંબંધ યોજવામાં આવેલો. અને જ્યાં જ્યાં બુદ્ધિપૂર્વક, ઇશ્વરનું ભય રાખીને, અને લગ્નની જવાબદારીઓનો યોગ્ય વિચાર કરીને લગ્નસંબંધ જોડવામાં આવે છે ત્યાં તે આશીર્વાદરૂપજ નીવડે છે. લગ્ન કરવાની ઇચ્છા રાખનારાંએ, જે કુટુંબ તેઓ રચવા માગે છે તેની અસર ને તેનો પ્રકાર કેવાં નીવડવાનાં છે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ. તેઓ માબાપ થાય છે ત્યારે તેમને માથે પવિત્ર જવાબદારી આવે છે. તેમનાં બાળકોના આલોકના હિતનો અને પરલોકના સુખનો મોટો આધાર તેમના પર રહે છે. જે શારીરિક અને નૈતિક છાપ નાનાં બાળકોને મળે છે તે મોટે ભાગે માબાપનીજ હોય છે. અને કુટુંબના ચારિત્ર્ય પર સમાજની સ્થિતિનો આધાર રહે છે. સમાજરૂપી ત્રાજવાના ઊંચા કે નીચા જવામાં દરેક કુટુંબનો ફાળો હોય છે.

માબાપનું તેમજ છોકરાંનું શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક હિત સારામાં સારી રીતે જળવાય એવો જીવનસોબતી પસંદ કરવો જોઇએ, કે જેથી માબાપ તેમજ બાળકો તેમના સાથીજનોને આશીર્વાદરૂપ નીવડી શકે, ને તેમના સૃજનહારનું ગૌરવ વધારી શકે.

લગ્નગ્રંથિમાં સમાયલી જવાબદારીઓ ધારણ કર્યાં પહેલાં, કુટુંબની ફરજો તથા તેના બોજાઓ માટે તૈયાર થવાય એવા વ્યવહારિક જીવનનો યુવકોએ તથા યુવતિઓએ અનુભવ મેળવવો જોઇએ. તેથી નાની ઉમરનાં લગ્નોને ઉત્તેજન

આપવું નહિ. લગ્ન જેવો અગત્યનો સંબંધ જેનાં પરિણામો ઘણે દૂર સુધી પહોંચે છે તેમાં પૂરતી તૈયારી કર્યા વિના અને માનસિક તથા શારીરિક શકિતઓ પુરતી ખીલ્યા પહેલાં પ્રવેશ કરવાની ઉતાવળ કરવી નહિ.

બન્ને પક્ષો પાસે પાર્થિવ દોલત હોય કે ન હોય, પરંતુ દોલત કરતાં જે વધારે આશીર્વાદિત છે તે એટલે તંદુરસ્તી તો બન્નેમાં હોવી જોઇએ. વળી બનતાં સુધી ઉંમરમાં મોટો તફાવત હોવો ન જોઇએ. આ નિયમની બેદરકારીથી નાની ઉમરનું જે હોય તેને તંદુરસ્તીનું ગંભીર પરિણામ વેઠવાનો સંભવ છે. વળી અસમાન ઉંમરથી બાળકોની શારીરિક તેમજ માનસિક શકિતમાં ખામી આવે છે. નાની ઉમરનાં બાળકોને જે સંભાળ ને સંગતની આવશ્યકતા હોય છે તે વૃદ્ધ મા કે બાપ પાસેથી તેમને મળી શકતાં નથી. વળી જ્યારે પ્રેમ ને દોરવણીની તેમને વિશેષ જરૂર પડે છે ત્યારે તે, બાપ કે માના મરણથી તેમને મળી નહિ શકવાનું જોખમ રહે છે.

કેવળ પ્રભુમાં લગ્નસંબંધ સહીસલામત રીતિએ જોડી શકાય. માનવીય પ્રેમે પોતાની બધી સંગીનતા દિવ્ય પ્રેમમાંથી પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. જ્યાં ઇશ્વર સર્વોપરિ છે ત્યાંજ ઊંડો, ખરો ને સ્વાર્થરહિત પ્રેમ હોઈ શકે છે.

પ્રેમ એ કિંમતી બક્ષીસ છે, અને તે આપણે ઇશ્વર પાસેથી મેળવી શકીએ છીએ. નિર્મળ અને પવિત્ર પ્રેમ તે એક લાગણી નહિ, પરંતુ એક સત્ય સિદ્ધાંત છે. ખરા પ્રેમથીજ જેઓ પ્રેરાયલાં હોય તેઓ વર્તાવમાં બુદ્ધિહીન કે અન્ધ હોતાં નથી. પવિત્ર આત્માના ચરણે ભણેલાં હોવાથી તેઓ વધુમાં વધુ પ્રેમ ઇશ્વર પર અને પોતાના જેવોજ પ્રેમ પડોસી પર રાખે છે.

લગ્ન કરવાનો ઇરાદો રાખનારાંએ જેમને તેઓ પોતાનાં જીવનસોબતી બનાવવા માગે છે તેઓના સ્વાભાવિક લક્ષણની બરોબર તુલના કરવી અને ચારિત્ર્યના દરેક વિકાસની પણ તપાસ કરવી. લગ્નગ્રંથિમાં જોડાવાના દરેક કાર્યમાં વિનય, સાદાઇ, નિખાલસપણું અને ઇશ્વરને પ્રસન્ન કરવાનો તથા માન આપવાનો આતુર હેતુ, ખાસ હોવાં જોઇએ. આ દુનિયામાં તેમજ આવનાર દુનિયામાં લગ્નની અસર ભવિષ્યના જીવન પર થાય છે. જે ખરો ખ્રિસ્તી હશે તે, ઇશ્વર જે પસંદ કરી ન શકે એવી કશી યોજના કરશેજ નહિ.

ઇશ્વરનું ભય રાખનાર માબાપ જો તમને સાંપડેલાં હોય, તો એ બાબતમાં તેમની સલાહ લો. તમારી આશાઓ ને યોજનાઓ તેમને પ્રગટ કરો, તેમની જીંદગીના અનુભવોએ શીખવેલા પાઠો શીખો; એમ કરશો તો દુઃખી થવાના ઘણા પ્રસંગો ઓછા કરી શકશો. પરંતુ એ સર્વ ઉપરાંત, ખ્રિસ્તનો તમારો સલાહકાર બનાવો. પ્રાર્થનાસહિત તેના વચનનો અભ્યાસ કરો.

એવી સલાહ મેળવ્યા પછી કોઇ યુવતિએ જીવનસાથી પસંદ કરવો. અને

કેવો જીવનસાથી પસંદ કરવો? જે શુદ્ધ, ચારિત્ર્યમાં પુરુષાર્થી લક્ષણોવાળો, ઉદ્યમી, મહત્વાકાંક્ષી, પ્રામાણિક અને ઈશ્વર પર પ્રેમ રાખનાર ને તેનાથી ડરનાર હોય તેનેજ પસંદ કરવો. અને યુવકે પોતાની પડખે રહેનારી તરીકે કોને પસંદ કરવી? જે જીંદગીના બોજ ઉપાડી શકે એવી હોય, જેની અસર પુરૂષને ઉમદા ને સંસ્કારી બનાવે એવી હોય, અને જે પોતાના પ્રેમથી તેને સુખી કરે એવી હોય તેને.

"ડાહી સ્ત્રી યહોવાહ તરફથી છે" (નીતિવચનો ૧૯:૧૪). "તેના પતિનું અંતઃકરણ તેના પર ભરોસો રાખે છે...પોતાની આવરદાના સર્વ દિવસોપર્યંત તે તેનું ભલુંજ કરે છે, ને ભૂડું નહિ" (નીતિવચનો ૩૧:૧૧, ૧૨). "તે જ્ઞાનથી પોતાનું મુખ ઉઘાડે છે, ને માયાનો નિયમ તેની જીભ પર છે. તે પોતાના ઘરનાંના માર્ગોની બરાબર તપાસ રાખે છે, ને આળસની રોટલી ખાતી નથી. તેનાં છોકરાં ઊભાં થઈને તેને ધન્યવાદ દે છે; અને તેનો ધણી પણ તેનાં વખાણ કરીને કહે છે, કે સદ્‌ગુણી આચરણવાળી દીકરીઓ તો ઘણી થઈ ગઈ છે, પણ તું તે સર્વ કરતાં ઉત્તમ છે" (નીતિવચનો ૩૧:૨૬-૨૯) જેને એવી સ્ત્રી મળે છે તેને "સારી ચીજ મળી જાણવી, તે તેને યહોવાહની મહેર પ્રાપ્ત થાય છે" (નીતિવચનો ૧૮:૨૨).

પાછળનો અનુભવ

ગમે તેટલી સંભાળપૂર્વક ને ડહાપણપૂર્વક લગ્ન કરવામાં આવ્યું હોય, તેમ છતાં લગ્નક્રિયા પૂરી થયા પછી બહુજ થોડાં યુગલ સંપૂર્ણતઃ જોડાય છે. લગ્નસંબંધમાં જોડાનારાંનું ખરૂં જોડાણ તો પાછળનાં વર્ષોમાંજ થાય છે.

જીવનની આંટીઘુંટી ને ચિંતાઓના બોજનો સામનો નવાં પરણેલાં સ્ત્રીપુરૂષને કરવાનો આવે છે, ત્યારે લગ્નની સાથે કલ્પનામાં સંકળાએલી અદ્‌ભુત કથાનો અંત આવે છે. લગ્ન અગાઉના સમયમાં સ્ત્રી ને પુરૂષ એકબીજાના સ્વભાવ વિષે જે જાણી શક્યાં નહોતાં તે હવે તેઓ જાણે છે. આ તેમના જીવનમાં બહુજ કટોકટીનો સમય છે. આવે વખતે તેઓ જો ખરો માર્ગ ગ્રહણ કરે તો તે પર તેમના આખા ભાવિ જીવનના સુખ ને ઉપયોગીપણાનો આધાર રહે છે. અગાઉ જે ખામી ને નબળાઈનો ખ્યાલ તેમને નહિ આવેલો તે હવે તેઓ એકબીજામાં જોઈ શકે છે; પરંતુ પ્રેમથી જે હૃદયો જોડાયલાં છે તે તો અગાઉ નહિ જણાએલી એવી ઉત્તમતાઓ પણ હવે જોઈ શકશે. ખામીઓ શોધવાં કરતાં ઉત્તમતાઓ શી શી છે તે શોધી કાઢવાનો દરેકે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અન્ય વ્યક્તિમાં આપણને જે માલૂમ પડે છે તેનો આધાર ઘણે ભાગે તો આપણા પોતાના વર્તન પર અથવા આપણી આજુબાજુના વાતાવરણ પર રહે છે. પ્રેમનું પ્રદર્શન કરવું એને કેટલાક એક પ્રકારની નબળાઈ લેખે છે, અને એવું સમજીને મોન ધારણ કરે છે, પરંતુ એથી સામી વ્યક્તિમાં અણગમો પેદા થાય છે. એવો

સ્વભાવ સહાનુભૂતિના પ્રવાહને વહેતો અટકાવે છે. મિલનસારપણાની તથા ઉદારતાની લાગણીઓને જેમ જેમ દાબી રાખીએ છીએ, તેમ તેમ તે નબળી પડતી જાય છે, અને અંતઃકરણ શૂન્યવત્ ને ઉમળકા વિનાનું બની જાય છે. એવી ભૂલ ન થાય માટે આપણે સાવધ રહેવાનું છે. પ્રેમ પોતાનું પ્રદર્શન કર્યાં વિના લાંબો સમય રહી શકે નહિ. તમારી સાથે જે જોડાયલું છે તેના હૃદયને તમારી દયા ને સહાનુભૂતિની ભૂખ હોય છે. એ તેને નહિ મળે તો તે ભૂખે મરશે, તો તેને એવી ભૂખે મરવા દેશો નહિ.

"પ્રેમથી એકબીજાનું સહન કરો"

મુશ્કેલીઓ, મુંઝવણો ને નિરાશાઓ જોકે ઉપસ્થિત થાય, તથાપિ પુરૂષ કે સ્ત્રી એ બેમાંથી કોઇએ પોતાનું લગ્ન એક ભુલ કે નિષ્ફળતા છે એવા વિચારને હૃદયમાં સ્થાન આપવું નહિ. એકબીજા પ્રત્યે જેવા હોવું જોઇએ તેવા થવાનો નિશ્ચય કરો. લગ્નની શરૂઆતમાં તેમજ લગ્ન અગાઉ જે ધ્યાન એકબીજા પ્રત્યે દેવામાં આવતું તેજ ચાલુ રાખો. જીવનના ઝગડાઓનો સામનો કરવામાં જે ઉત્તેજન એકબીજાને અપાય તે આપો. એકબીજાનું હિત કેમ વધારાય તેનોજ અભ્યાસ કરો. એકબીજા પર પ્રેમ રાખો, અને એકબીજાનું સહન કરો. એમ કરશો તો લગ્ન એ પ્રેમના અંતને બદલે પ્રેમના આરંભરૂપ બનશે. ખરી દોસ્તીનો ઉમળકો, અને હૃદયને હૃદય સાથે બાંધનાર પ્રેમ તે તો સ્વર્ગના આનંદના બ્યાનારૂપ છે.

દરેક કુટુંબની આસપાસ એક પવિત્ર વર્તુળ છે, અને આ પવિત્ર વર્તુળને અખંડ રાખવું જોઇએ. આ વર્તુળની હદની અંદર કોઇ પણ પરવ્યકિતને પ્રવેશવાનો હક નથી. તેથી જે ગુપ્તતાઓ કેવળ કુટુંબનાં સ્ત્રી અને પુરૂષની છે, તેમાં સ્ત્રીએ કે પુરૂષે અન્ય કોઇને દાખલ કરવો નહિ.

દરેકે અન્યમાંથી પ્રેમ કઢાવવા કરતાં અન્યને પ્રેમ પમાડવો જોઇએ. દરેકે તેના પોતામાં જે ઉત્તમ છે તેને કેળવવું, અને સામાના સદ્‌ગુણોની કદર કરવામાં ઉતાવળા થવું. પોતાની કદર કરવામાં આવે છે એવી જાણ થવાથી અદ્‌ભૂત ઉત્તજન ને સંતોષ મળે છે. સહાનુભૂતિ દર્શાવવાથી અને માન આપવાથી ઉત્તમતા પ્રાપ્ત કરવાની કોશીષ ને ઉત્તેજન મળે છે, વળી જેમ જેમ વધારે ઉમદા હેતુઓને ઉત્તેજન આપવામાં આવે છે તેમ તેમ પ્રેમ પોતે વૃધ્ધિ પામતો જાય છે.

પુરૂષે પોતાના વ્યકિતત્વને સ્ત્રીના વ્યકિતત્વમાં કે સ્ત્રીએ પોતાના વ્યકિતત્વને પુરૂષના વ્યકિતત્વમાં લોપ થઇ જવા દેવું નહિ પ્રત્યેકને ઇશ્વર સાથે અંગત સંબંધ છે. "શું ખરૂં છે! શું ખોટું છે! જીવનનો આશય હું પોતે કેમ કરીને સારામાં સારી રીતે પાર પાડી શકું?" એવા એવા પ્રશ્નો દરેકે ઇશ્વરને પૂછવાના છે. જેણે તમારે અર્થે પોતાનો પ્રાણ અર્પ્યો તેના પ્રત્યે તમારા પ્રેમપ્રવાહને વહેવા

ડા. દરેક બાબતમાં ઇશ્વરને પ્રથમ તથા છેલ્લો રાખો, વળી સારામાં સારૂં સ્થાન તેનેજ આપો. જેમ જેમ ઈશ્વર પ્રત્યેનો તમારો પ્રેમ ઊંડો ને બળવાન બનતો જશે તેમ તેમ એકબીજા પ્રત્યેનો તમારો પ્રેમ શુદ્ધતર ને બળવત્તર બનતો જશે.

જે ભાવ ઇશ્વર આપણા પ્રત્યે રાખે છે તેજ ભાવ એકબીજા પ્રત્યે સ્ત્રી ને પુરૂષે રાખવાનો છે. "જેમ ખ્રિસ્તે પણ આપણા પર પ્રીતિ કરી, તેમ પ્રેમમાં ચાલો." "જેમ મંડળી ખ્રિસ્તને આધીન છે, તેમ વહુઓએ સર્વમાં પોતાના વરોને આધીન થવું વરો, તમે પોતાની વહુઓ પર પ્રેમ કરો, જેમ ખ્રિસ્તે પણ મંડળી પર પ્રીતિ કરી, ને તેને વાસ્તે પોતાને સોંપ્યો તેમ" (એફેસી ૫:૨ ૨૪,૨૫).

પુરૂષે સ્ત્રી પર કે સ્ત્રીએ પુરૂષ પર સ્વેચ્છાનુસાર અંકુશ રાખવાની કોશીષ કરવી નહિ. તમ રી ઇચ્છાને આધીન કરવાની ફરજ પાડવાનો પ્રયત્ન કરો નહિ એમ કરશો, તો એકબીજા પ્રત્યેનો પ્રેમ જળવાશે નહિ. પરંતુ દયાળુ, ધીરજવાન, સહિષ્ણુ, વિચારવંત ને વિવેકી બનો. એમ કરશો, તો લગ્નપ્રસંગે જેમ તમે પરસપરસ વચન આપેલાં તેમ ઇશ્વરની કૃપાથી એકબીજાને સુખી ને આનંદી બનાવવામાં તમે સફળતા મેળવી શકશો.

નિઃસ્વાર્થ સેવાનો આનંદ

પરંતુ યાદ રાખવું જોઇએ એકબીજાની સંગતમાંજ તમે પોતાને પૂરી રાખો, અને એકબીજા પર પ્રેમ રાખવામાંજ તમે સતોષ માનો એટલામાંજ સુખ કે આનંદનો સમાવેશ થઇ જતો નથી. તમારી આજુબાજુ જેઓ છે તેઓનું સુખ સાધવાની દરેક તકનું પણ ગ્રહણ કરો. ખરો આનંદ કેવળ સ્વાર્થરહિત સેવા કરવામા મળે છે એ યાદ રાખવું જોઇએ.

ખ્રિસ્તમાં નવું જીવન જેઓ ગુજારે છે તેઓના વચન તથા કાર્યમાં સહિષ્ણુતા ને નિઃસ્વાર્થતા રહેલી હોય છે. પોતા પર તથા સ્વાર્થીપણા પર જીત મેળવવાની કોશીષ કરીને, અને બીજાઓની જરૂરિયાતો પૂરી પાડવાની કોશીષ કરીને જેમ જેમ તમે ખ્રિસ્તનું જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરશો, તેમ તેમ તમે ફતેહ પર ફતેહ મેળવતાં રહેશો. એમ કરવાથી તમારી અસર જગતને આશીર્વાદરૂપ નીવડશે.

ઇશ્વરે ઠરાવેલા આદર્શને જો સ્ત્રીઓ ને પુરૂષો પહોંચવા ઇચ્છતાં હોય, તો તેઓએ ખ્રિસ્તને પોતાના સહાયક તરીકે ગ્રહણ કરવો જોઇએ, માનવી બુદ્ધિ જે ન કરી શકે તે જેઓ ખ્રિસ્ત પર પ્રેમ ભરી શ્રદ્ધા રાખે છે તેઓને માટે તેની કૃપા કરી શકશે જે પ્રેમબંધનો સ્વર્ગીય છે એવાં બંધનોમાં દિવ્ય કૃપા અંતઃકરણોને જોડી શકે છે. જે પ્રેમ કાયમનો છે એવા પ્રેમનાં સુવર્ણ બંધનોમાં હૃદયને હૃદયની સાથે બાંધી લેવામાં આવશે.



Courtesy of Cement Marketing Association

"ઘરનું સ્થળ કુદરતનાં દૃશ્યો મધ્યે હોવું જોઈએ.!"

ઘરનું સ્થળ

સુવાર્તા એ જીંદગીના કોયડાઓને અદ્‌ભુત રીતે સરળ કરે છે. જો તેનું શિક્ષણ ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે, તો ઘણીએક મુંઝવણો સરળ થઇ જશે, વળી ઘણીક ભૂલો કરતાં આપણે અટકી જઇશું સુવાર્તા આપણને વસ્તુઓ કે બાબતોની ખરી કિમ્મત આંકતાં શીખવે છે, વળી સૌથી મૂલ્યવાન એટલે ચિરસ્થાયી વસ્તુઓ કે બાબતો માટેજ સૌથી વધારે પ્રયત્ન કરવાનું પણ તે શીખવે છે. ઘરની પસંદગી કરવાની જવાબદારી જેઓ પર રહેલી છે તેઓને એ શિક્ષણની ખાસ જરૂર છે. જે ઊંચામાં ઊંચો આશય છે તેથી તેઓએ પોતાને વિમુખ થવા દેવા નહિ. પૃથ્વી પરનું ઘર એ સ્વર્ગીય ઘરની નિશાનીરૂપ ને તૈયારી છે એ તેઓએ કદી ભુલવું નહિ. જીંદગી તે એક કેળવણીશાળા છે, એ શાળામાંથી માબાપ તેમજ છોકરાં કેળવાઇ કેળવાઇને ઇશ્વરના સદનની ઉચ્ચતર શાળા માટે બહાર પડે છે. ઘરને માટે સ્થળ શોધવામાં આવતું હોય ત્યારે પસંદગી કરતી વખતે એ હેતુ ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ. દ્રવ્યની ઇચ્છાથી, ચાલુ ઢબથી કે સમાજના રીતરિવાજથી દેારવાઇ જવું નહિ સાદાઇ, શુદ્ધતા, તંદુરસ્તી ને વાસ્તવિક મૂલ્ય શી રીતે ખાસ કરીને જળવાશે તેનો વિચાર ધ્યાનમાં રાખજો.

આજકાલ આખી દુનિયા પર શહેરો તે દુરાચારનાં ઉત્પાદક સ્થળો બનતાંજાય છે. જ્યાં જાઓ ત્યાં ભૂંડાઇનાં દસ્યો ને સૂરો માલૂમ પડે છે. સર્વ ઠેકાણે વિષયીપણાનાં ને દ્રવ્યનો દુરૂપયોગ કરવાનાં પરીક્ષણો પથરાએલાં છે. ભ્રષ્ટતા ને ગુન્હાની ભરતી ચઢતીજ જાય છે. દરરોજ બળજબરીના એટલે લૂટફાટના, ખૂનના, આપઘાતના અને નામ પણ દઇ ન શકાય એવા અપરાધોના બનાવો બનતાજ રહે છે.

શહેરી જીવન અવાસ્તવિક અને કૃત્રિમ છે. દ્રવ્યની અતિષય લાલસા, કામની ધમાલ ને મોજમજાહની ધૂન, દેખાવ કરવાની તૃષ્ણા, એશઆરામ ને નિરંકુશપણું એ બધી એવી બાબતો છે કે જે મનુષ્યજાતિના મોટા મોટા સમૂહોનાં મનને જીંદગીના ખરા હેતુમાંથી ફેરવી નાખે છે. એ સર્વ હજારો પ્રકારની દુષ્ટતાને માટે દ્વાર ખુલ્લાં કરે છે. જુવાનો પર તો તે લગભગ અનિવાર્ય બળ અજમાવે છે.

શહેરોમાં છોકરાં ને યુવાનો પર જે સૌથી પ્રપંચી ને જોખમકારી પરીક્ષણ હુમલો કરે છે તે મોજ શોખ પરનો પ્રેમ છે. તહેવારો પુષ્કળ હોય છે; રમત-ગમતો ને ઘોડાની શરત હજારોનું આકર્ષણ બને છે, વળી કામની ધમાલ ને મોજમજાહનાં સાધનો જીવનની ગંભીર ફરજોમાંથી તેમને આકર્ષી લે છે. જે પૈસો સારા કામને માટે સચવાવો જોઇએ તે મોજમજાહ મેળવવા પાછળ વાપરી દેવામાં આવે છે.

શહેરોમાંનું શારીરિક વાતાવરણ તે પણ ઘણી વાર તંદુરસ્તીને જોખમકારક હોય છે. રોગનો ચેપ લાગવાનો ચાલુ ભય, અસ્વચ્છ હવાનો ફેલાવો, ગંદુ પાણી, ગંદો ખોરાક, ખીચોખીચ વસ્તીવાળાં, અંધારાવાળાં, ને અનારોગ્યકારક રહેઠાણો, વગેરે અનેક બાબતોનાં જોખમો ખેડવાનાં હોય છે.

માણસો શહેરોમાંજ ટોળાબંધ રહે, મજલાઓમાં ને ચાલીઓમાં ખીચોખીચ રહે એવો ઇશ્વરનો ઇરાદો નહોતો. આપણાં પ્રથમ માબાપને શરૂઆતે તેણે ક્યાં રહેવાનું આપ્યું હતું ! જે સુંદર દૃશ્યોથી ને મધુર નાદોથી આજે આપણે આનંદ પામીએ એવું તે ઇચ્છે છે એવાં દૃશ્યો ને નાદો જ્યાં મળી શકે એવા સ્થળમાં. ઇશ્વરની આરંભની યોજનાની નજદીક જેમ જેમ આપણે જઇશું, તેમ તેમ શરીર, મન તથા આત્માની તંદુરસ્તી જાળવવાનું વધારે સહેલું થતું જશે.

સુખી ને ઉપયોગી જીવનની આવશ્યકતાઓ તે કંઇ મોંઘું ઘર, પુષ્કળ ઘરસામાન, દેખાવ, મોજશોખ ને આરામ એવી બાબતો નથી. કોઇ પણ માણસ કદી કરી ના શક્યો હોય એવું મોટામાં મોટું કાર્ય કરવાને ઇસુ ખ્રિસ્ત આ પૃથ્વી પર આવ્યો હતો. કેવી રીતનું જીવન ગાળવાથી જીંદગીનાં ઉત્તમોત્તમ પરિણામ મેળવી શકાય તે શીખવવાને ઇસુ ખ્રિસ્ત ઇશ્વરના પ્રતિનિધિ તરીકે આવ્યો હતો. આકાશવાસી પિતાએ પોતાના પુત્રને માટે કેવી સ્થિતિ પસંદ કરી હતી ? ઇસુ ખ્રિસ્તના બાળજીવનની સ્થિતિ અને તકો આ પ્રમાણે હતી : ગાલીલના પહાડોમાં એક એકાંત ઘર; પ્રામાણિક ને સ્વમાન જળવાય એવા શ્રમ પર નભતું કુટુંબ; મુશ્કેલી ને હરકતો સામે રોજ ઝઝુમવું; આત્મભોગ, કરકસર, અને ધીરજ રાખવી પડે તેવી તથા આનંદી સેવા; શાસ્ત્રનું ઓળિયું ખુલ્લું રાખીને માતાની પડખે બેસી નિયમિત અભ્યાસ કરવો; લીલીછમ ખીણમાં પરોઢિયે કે સમીસાંજે શાંત સમય ગાળવો; કુદરતની વિવિધ પ્રકારની પવિત્ર સેવા અનુભવવી; સૃષ્ટિનો અને ઇશ્વરના વહીવટનો અભ્યાસ કરવો; અને ઇશ્વર સાથે આત્માનો સંસર્ગ અનુભવવો તે.

જમાનાના સારામાં સારા અને ઉમદામાં ઉમદા માણસોના મોટા ભાગની હકીકત પણ એવીજ છે. ઇબ્રાહીમ, યાકૂબ, યુસફ, મુસા, દાઉદ, એલીશાનું વૃત્તાંત વાંચ્યાથી એ વાતની ખાતરી થશે. વળી ત્યાર પછીના જમાનાના મહાપુરૂષો, જેમણે મોટી મોટી જવાબદારીની જગાઓ બહુજ સારી રીતે સાચવી છે, અને જેમની અસરથી દુનિયાની ઉન્નતિ થએલી છે એવા મનુષ્યોનાં વૃત્તાંતો વાંચી જુઓ.

એવાં મહાન નરનારીઓમાંનાં ઘણાં ખરાં ગ્રામ્ય ઘરોમાં ઊછર્યાં હતાં. એશઆરામ શું ચીજ છે એનો તો તેમને ખ્યાલજ શાનો હોય ! મોજશોખમાં તેમણે પોતાની જુવાની ગાળેલી નહિ. એમાંનાં ઘણાંને દારિદ્ર્યનો અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડેલો. તેઓ બહુ વહેલાં કામ કરતાં શીખેલાં, અને ખુલ્લી



H. P. Bhatt

"ઘર ને કામકાજનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને માબાપ પર રહે છે."

હવામા કામ ને કામ કર્યાં કરવાથી તેમની સર્વ શકિતઓને વિશેષ બળ મળ્યું ને અનુભવ મળ્યો. તેમનાં પોતાનાંજ સાધનો પર આધાર રાખવાની તેમને ફરજ પડવાથી મુસ્કેલીઓ સામે ઝઝુમતાં ને આપદાઓ પર વિજય મેળવતાં તેઓ શીખ્યાં, વળી એથી તેમનામાં હિમ્મત આવી ને મંડયા રહેવાનો ગુણુ કેળવાયો સ્વાશ્રયના તથા સ્વદમનના પાઠો તેમને આવડયા. મોટે ભાગે દુષ્ટસમાગમ રહિત હોવાને કારણે કુદરતી આનંદોથી અને નિર્મળ સંગતિઓથી તેઓને સંતોષ મળતો. ખાવેપીવે તેઓ સાદા, અને આદતોમાં બહુ નિયમ જાળવનારા હતા. તેઓ નિયમને આધીન રહેતા, જેથી તેઓ શુદ્ધ કે સ્વચ્છ, બળવાન ને ખરા નીવડયા. તેમના જીવનકાર્યનું તેડું તેમને મળ્યું, ત્યારે તેઓએ તે કાર્ય શારીરિક તથા માનસિક શકિતસહિત, ઉલ્લાસી ભાવસહિત, યોજના કરવાની ને અમલમાં મુકવાની શકિતસહિત; ને દુષ્ટતાનો સામનો કરવાના દઢ નિશ્ચયસહિત સ્વીકાર્યું; એથી તેઓ જગતમાં કલ્યાણુ માટે ખરા પરાક્રમરૂપ બન્યા.

તંદુરસ્ત શરીર, તંદુરસ્ત મન ને ઉમદા ચારિત્ર્યનો વારસો જો તમે તમારાં બાળકોને ભેટ તરીકે આપી જાઓ, તો તે દ્રવ્યના કોઈ પણ બીજા વારસા કરતાં વધારે સારૂં છે. જીંદગીની ખરી સફળતા શામાં રહેલી છે એ જેઓ સમજે છે

તેઓ વેળાસર સમજુક બનશે. એવા માણસો ઘરની પસંદગી કરવામાં જીવનનાં ઉત્તમ વાનાંજ ધ્યાનમાં રાખશે.

જ્યાં કેવળ માણસની કૃતિ જોઈ શકાય, જ્યાંના દસ્યો ને અવાજો દુષ્ટતાના વિચારોનું વારંવાર સૂચન કરે છે, જ્યાં ધમાલ ને ધાંધળથી નિર્ગતતા ને અવિશ્રાંતિ આવે છે એવાં સ્થળોમાં રહેવા કરતાં જ્યાં ઇશ્વરની કૃતિ નિહાળી શકાય એવાં સ્થળોમાં રહેવાનું પસંદ કરો. કુદરતની સુંદરતા, નિરાંત ને શાંતિમાં આત્માનો આરામ મળશે. તમારી આંખોને લીલાંછમ ખેતરો પર, વૃક્ષોની ઘટા પર અને ઊંચી ટેકરીઓ પર ઠરવા દો. શહેરની ધૂળ ને ધુમાડાથી આકાશ આચ્છાદિત રહે છે એવા આકાશ પર નહિ, પણ આસમાની આકાશ તરફ જુઓ, અને ગગનની શક્તિવર્ધક હવા શ્વાસમાં લો. શહેરી જીવનની ધાંધળ ને બદફેલીથી દૂર રહો, અને જ્યાં તમે તમારાં છોકરાંને તમારીજ સંગત આપી શકો છો, જ્યાં ઇશ્વરની કૃતિદ્વારા ઇશ્વર વિષે તેમને શીખવી શકો છો એવી જગામાં જઇ વસો, અને તેમને પ્રામાણિક તથા ઉપયોગી જીવનને માટે તાલીમ આપો.

સરસામાનની સાદાઇ

આપણી કૃત્રિમ ટેવોને કારણે ઘણાએક આશીર્વાદોથી અને ઘણાક આનંદાનુભવથી આપણે વંચિત રહીએ છીએ, અને આપણાં જીવન જેટલાં ઉપયોગી નીવડવાં જોઇએ તેટલાં નીવડી શકતાં નથી. મોટો ને ખર્ચાળ સરસામાન એ કેવળ પૈસાનો વ્યય છે એટલુંજ નહિ, પણ પૈસા કરતાં જે હજારોગણું કિંમતી છે તેનો પણ વ્યય છે. એને કારણે ચિંતા, શ્રમ ને મુંઝવણનો મોટો બોજ ઘરમાં આવે છે.

જ્યાં સાધનો મર્યાદિત હોય છે, અને જ્યાં ઘરના કામકાજનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને મા પર રહે છે, એવાં ઘરોની પણ હાલત કેવી હોય છે ? ઘરમાં વસનારાંના ગજા ઉપરાંતનો ખર્ચ કરીને મહેમાનોની ઓરડીઓમાં સરસામાન રાખેલો હોય છે, વળી તેઓના સુખસગવડોનો કશો ખ્યાલ રાખેલો હોતો નથી. મોંઘી શેતરંજીઓ બીછાવેલી હોય છે, બારીક કોતરણીવાળો ને ગાદીતકિયાવાળો સરસામાન હોય છે, બારીક પડદા ટાંગેલા હોય છે. મેજો, અભરાઇઓ અને બીજી બધી જગા એટલે સુધી અલંકારોથી ખડકી મૂકેલી હોય છે, દિવાલોને ચિત્રોથી એટલે સુધી ઢાંકી દીધેલી હોય છે, કે તે જોવાથીજ કંટાળો ઉપજે છે. વળી એ બધાને વ્યવસ્થિત ને સાફસૂફ રાખવામાં કેટલું બધું કામ પડે છે ! એ કામે, ઉપરાંત રૂઢિ અનુસાર વર્તવાને માટે કુટુંબમાં પડેલી કૃત્રિમ ટેવો, એ બધાને લીધે ગૃહિણીને માથે કામનો અપાર બોજ આવી પડે છે.

પુસ્તકો વાંચવાનો, સમાચારોથી માહિતગાર રહેવાનો, પતિ સાથે સંસર્ગમાં રહેવાનો, કે પોતાનાં બાળકોનાં વિકાસ પામતાં મનોના સ્પર્શમાં રહેવાનો વખત ઘણુંય ઘરોમાં ઘણીયે ગૃહિણીઓને મળતોજ નથી. એવી સ્ત્રીની પાસે રહી તેના સોબતી બનવાનો સમય કે સગવડ મૂલ્યવાન તારનારને પણ મળતોજ નથી. ધીમે ધીમે તે ગૃહકાર્યમાંજ ડૂબતી જાય છે, અને જે વસ્તુઓ વપરાશથી નાશ પામનારી છે એવી વસ્તુઓમાંજ તેનું બળ, તેનો સમય ને તેનું ધ્યાન રોકાઈ રહે છે. એવી રીતે તે તેના પોતાનાજ ઘરમાં લગભગ પારકી જેવી થઈ જાય છે, પણ એ ભાન જો તેને આવે છે તો તે એટલું મોડું આવે છે, કે તેનો કશો ઇલાજ રહેતો નથી. તેનાં પ્રિય જનોના ઉચ્ચતર જીવનને માટે પોતાની અસર કરવાની કિમ્મતી તકોનો લાભ તેણે લીધો નહિ, અને હવે તે તકો હમેશને માટે જતી રહેલી હોય છે.

ઘર બાંધનારાંએ ઉચ્ચતર ધોરણ અનુસાર જીવવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. તમારૂં પ્રથમ ધ્યેય ઘરને આનંદદાયક બનાવવાનું હોવું જોઈએ. જેથી શ્રમ ઓછો પડે, અને તંદુરસ્તી ને સગવડ વધે એવી જોગવાઈઓ કરો. "આ મારા ભાઈઓમાંના બહુ નાનાઓમાંથી એકને તમે તે કર્યું એટલે મને કર્યું" (માત્થી ૨૫:૪૦) એવું ઇસુ ખ્રિસ્ત જેઓ વિષે કહે છે તેઓના, અને જેઓનો આવકાર કરવાનું તેણે આપણને ફરમાવેલું છે તેઓના સત્કાર માટે યોજના કરી રાખો.

જે સહેલાઇથી વાપરી શકાય, જે સહેલાઈથી સાફ રાખી શકાય, જેની જગા ઓછા ખર્ચે પૂરી શકાય એવી સાદી વસ્તુઓ તમારા ઘરમાં રાખો. ઘરમાં જો પ્રેમ ને સંતોષનો અમલ ચાલતો હશે, તો અનુભવના પ્રતાપથી તમે સાદા ઘરને પણ આકર્ષક ને મોહક બનાવી શકશો.

ઇશ્વર સૌંદર્યનો ચાહક છે. ભૂમિને તેમજ આકાશને તેણે સૌંદર્યથી આભૂષિત કરેલાં છે, અને તેણે બનાવેલી વસ્તુઓમાં તેનાં બાળકો આનંદ અનુભવે એ તે બાપને થતા પ્રેમથી નિહાળે છે. આપણાં ઘરોની આજુબાજુ કુદરતી વાનાંનું સૌંદર્ય હોય એવું તે ચાહે છે.

ભલેને ગમે તેટલાં ગરીબ હોય, તોપણ ગામડાંમાં રહેનાર લગભગ બધાં પોતપોતાનાં ઘરની પાસે ઓછામાં ઓછી આટલી સગવડ તો કરીજ શકે છે, એટલે કે ઘાસ ઉગે એવું નાનું સરખું મેદાન, છાંયો આપે એવાં થોડાંક ઝાડ, નાનાં નાનાં થોડાંએક ઝાડવાં, અને ખુશબોદાર થોડાં ફૂલઝાડ તો રાખીજ શકે છે. કૃત્રિમ શણગારથી ઘરનું સુખ જેટલું સચવાશે તેના કરતાં અનેકગણું એવી સગવડથી સચવાશે. એથી ગૃહજીવનમાં મૃદુ ને શુદ્ધિકારક અસર ફેલાશે, કુદરત પરનો પ્યાર વધશે, અને કુટુંબીજનોને એકબીજાની વધારે નજીક તેમજ ઇશ્વરની વધારે નજીક લાવશે.



માતા

માબાપના આશયો જેમ ઊંચા, તેમનાં માનસિક ને આધ્યાત્મિક દાનો જેમ ઊંચા, અને તેમની શારીરિક શકિતઓ જેમ વધારે ખીલેલી, તેમ તેઓ પોતાનાં બાળકોને વધારે સારી જીવનસામગ્રી આપી શકશે. માબાપના પોતાનામાં જે સદ્‌ગુણો ઉત્તમ છે તેની જેમ જેમ તેઓ ખીલવણી કરતાં જાય છે, તેમ તેમ તેઓ સમાજના ઘડતરમાં તેમજ ભવિષ્યની પેઢીઓની ઉન્નતિ કરવામાં ફાળો આપતાં જાય છે.

પિતાઓએ તેમજ માતાઓએ પોતાની જવાબદારી સમજવાની બહુ જરૂર છે. જુવાનોના પગોને માટે જગત પરિક્ષણોથી ભરપૂર છે. સંખ્યાબંધ જુવાનોને સ્વાર્થી ને વિષયી જીવન આકર્ષક લાગે છે. જે માર્ગ તેમને સુખનો માર્ગ લાગે છે તેનાં બીહામણાં પરિણામોને કે તેમાં છુપાએલાં જોખમોને તેઓ જોઇ શકતાં નથી. તૃષ્ણાઓ ને વાસનાઓ તૃપ્ત કરવામાં તેમની શકિતઓ વેડફાઇ જાય છે, જેથી લાખો જુવાનો આ દુનિયા માટે તેમજ પરદુનિયા માટે નકામાં થઇ પડે છે. બાળકોએ એ પરીક્ષણોનો સામનો કરવાનો છે, એ તેમનાં માબાપોએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. દુષ્ટતા સામેનું યુદ્ધ વિજયસહિત બાળક લડી શકે માટે તેનામાં શકિત જોઇએ, જે શકિતની તૈયારી કેવળ બાળકના જન્મથી માંડીને નહિ પણ જન્મ અગાઉથી પણ કરવી જોઇએ.

એ બધી જવાબદારી ખાસ કરીને મા પર રહેલી છે. જેના જીવન-રકતથી બાળકને પોષણ મળે છે ને તેનો શારીરિક બાંધો બંધાય છે તેજ માતા મન તથા ચારિત્ર્યને ઘડનારી માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક અસરો પણ બાળક પર પાડે છે. ઇસ્રાએલપુત્રોને છોડાવનાર મુસા કોને પેટે અવતર્યો હતો! યોખેબેદ કરીને એક હેબ્રી સ્ત્રી જે વિશ્વાસમાં બળવાન હતી, ને જે "રાજાની આજ્ઞાથી બીધી નહિ" (હિબ્રી ૧૧:૨૩) એ સ્ત્રીને એવો બળવાન પુત્ર સાંપડયો હતો. વળી સમૂએલ જે દિવ્ય શિક્ષણ પામેલો, જે અદલ ઇનસાફી ન્યાયાધીશ, અને જે ઇસ્રાએલની ધર્મશિક્ષણ શાળાઓનો સ્થાપક થઇ ગયો તેને જન્મ આપનારી સ્ત્રી કઇ હતી! તે પ્રાર્થનાવાદી, આત્મભોગ આપનારી ને સ્વર્ગીય પ્રેરણા પામેલી સ્ત્રી હાન્ના હતી; અને એને પેટે એવું ફરજંદ અવતર્યું હતું. તારનાર ઇસુ ખ્રિસ્તના અગ્રગામીની માતા કોણ હતી! તે તો નાઝારેથની મર્યમની સગી ને તેના જેવા મનવાળી સ્ત્રી એલીઝાબેથ હતી.

મિતહારીપણું અને સ્વદમન

માતાએ આદતો પાડવાની બાબતમાં કેવી કેવી સંભાળ રાખવી જોઇએ તે

પવિત્ર શાસ્ત્રમાં શીખવવામાં આવેલું છે. ઇસ્રાએલપુત્રોને છોડાવવા માટે જ્યારે દેવ શામશૂનને ઊભો કરવા માગતો હતો, ત્યારે "યહોવાહના દૂતે" તે થનાર બાળકની માતાને દર્શન દીધું, અને તેણીને તેણીના ટેવો સંબંધી તેમજ તેના બાળકને ઊછેરવા સંબંધી ખાસ શિક્ષણ આપ્યું. દૂતે તેને કહ્યું, કે "સાવધાન રહેજે......હવે તું દ્રાક્ષરસ કે મદ્ય પીશ મા, ને કંઇ અશુદ્ધ વસ્તુ ખાઇશ મા." (ન્યાયાધીશ ૧૩:૭)

પ્રસવ પહેલાંની અસરો વિષે ઘણાં માબાપોનું માનવું એવું છે કે એ નજીવી બાબત છે; પરંતુ ઇશ્વર એને નજીવી ગણુતો નથી. ઇશ્વરી દૂતદ્વારા તે સંદેશો મોકલાએલો હતો વળી બહુજ ગંભીરતાથી બે વખત આપવામાં આવેલો હતો, એ પરથી એ સંદેશો કેટલો બધો ધ્યાનને પાત્ર છે તે દર્શાવવામાં આવે છે.

તે હેબ્રી માતાને ઉદ્દેશીને બોલાએલા શબ્દો, ઇશ્વર દરેક યુગની સર્વ માતાઓને કહે છે. દૂતે કહ્યું, કે "સાવધાન રહેજે......મેં જે સર્વ કહ્યું છે તે વિષે તેણે સંભાળ રાખવી" બાળકના કલ્યાણ પર માતાની ટેવોની અસર થયા વગર રહેશે નહિ. તેથી તેની તૃષ્ણાઓ ને વાસનાઓને સિદ્ધાંતથી અંકુશમાં લેવાની છે. ઇશ્વર માતાને જે બાળક આપવાનો હોય છે તેમાં માતા જો ઇશ્વરનો હેતુ સિદ્ધ કરવા માગતી હોય, તો તેણે કેટલુંક તજવાનું હોય છે, વળી કેટલીક બાબતોની વિરૂધ્ધ વર્તવાનું હોય છે. બાળકના જન્મ પહેલાં જો માતા પોતાની ખુશી પ્રમાણેજ વર્તનારી હોય, જો તે સ્વાર્થી, અધીરી અને સખ્તાઇથી વર્તનારી હોય, તો બાળકના સ્વભાવમાં પણ એજ લક્ષણો દેખાશે. એ પ્રમાણે ઘણાં બાળકોને જન્મસિદ્ધ હક તરીકે જન્મથીજ ભૂંડાઇપ્રતિ ઘણી બળવાન વૃત્તિઓ મળેલી હોય છે.

પરંતુ જો માતા સત્ય સિધ્ધાન્તોને ચીવટાઇથી વળગી રહેનારી હોય, જો તે મિતાહારી ને સ્વનકાર કરનારી હોય, જો તે માયાળુ, નમ્ર ને સ્વાર્થરહિત હોય, તો તેવી માતા ચારિત્ર્યનાં એ મૂલ્યવાન લક્ષણો પોતાના બાળકને આપી શકે. માતાને તો દારૂ નહિ પીવો એવી સખત આજ્ઞા બહુજ સ્પષ્ટ રીતે આપવામાં આવી હતી. પોતાની તૃષ્ણાની તૃપ્તિ અર્થે મા જો મદ્યાર્ક લે તો તેનું એકેએક ટીપું તેના બાળકની શારીરિક, માનસિક ને નૈતિક તંદુરસ્તીને જોખમમાં મૂકી દે છે, વળી એમ કરવામાં ઉત્પન્નકર્તાની સામે પાપ થાય છે.

ઘણા સલાહકારો એવી સલાહ આપે છે કે થનાર માતાની પ્રત્યેક ઇચ્છા સંતોષાવી જોઇએ; જો તે કોઈ પણ ખોરાકની ઇચ્છા કરે, તો તે ગમે તેટલો નુકસાનકારક હોય તોપણ તેનાથી ખવાય તેટલો તેને આપવો જોઇએ. પરંતુ એવી સલાહ ખોટી તેમજ નુકસાનકર્તા છે. માતાની શારીરિક અગત્યો વિષે કોઇ પણ રીતે બેદરકાર ન રહેવું. બે પ્રાણોનો આધાર તેના પર છે; તેથી તેની

ઇચ્છાઓ બરાબર લક્ષમાં લેવી જોઇએ, ને તેની અગત્યો ઉદારતાથી પૂરી પાડવી જોઇએ. પરંતુ અન્ય કોઇ પણ વખત કરતાં ખાસ કરીને એ વખતે તેણે, જેથી શારીરિક કે માનસિક શકિત ઘટવાનો સંભવ હોય એવા સર્વ ખોરાકનો તેમજ એવી અન્ય કોઇ પણ બાબતનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. સ્વદમન કરવાની અતિ ગંભીર જવાબદારી ખૂદ દેવના હુકમથી તેના પર મુકવામાં આવેલી છે.

માતાની શકિત બહુજ સંભાળપૂર્વક ટકાવી રાખવી જોઇએ. થકવી નાખે એવા કામકાજમાં તેની શકિત વાપરી નાખવાને બદલે તેની ચિન્તા ને બોજ હલકાં કરાવાં જોઇએ. જે નિયમોના પાલનમાં કુટુંબનું કલ્યાણ રહેલું છે તેથી ઘણી વાર પુરૂષ અપરિચિત હોય છે. તે કુટુંબનિર્વાહના ઝગડામાં રોકાયલો હોવાથી, અથવા ધનપ્રાપ્તિની પાછળ પડેલો હોવાથી, અને ચિન્તાઓ તથા મુંઝવણોના બોજથી દબાઇ ગએલો હોવાથી, જેથી સ્ત્રીની શકિત ખરી વેળાએ ખર્ચાઇ જાય અને નિર્બળતા તથા રોગ દાખલ થાય એવા બોજ તે સ્ત્રી પરજ રહેવા દે છે.

સ્ત્રીની અને બાળકોની સંભાળ કેવી રીતે લેવી તે સંબંધમાં ઘણાય પતિઓ તથા પિતાઓએ ઇસ્રાએલના એક વિશ્વાસુ ઘેટાંપાળક પાસેથી કિંમતી પાઠ શીખી લેવાનો છે. ઝડપી અને મુસ્કેલીભરી મુસાફરી કરવાનું યાકૂબને કહેવામાં આવ્યું ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો હતો, કે "છોકરાં કુમળાં છે, ને દુઝણી બકરીઓ તથા ઢોરો મારી સાથે છે; જો તેઓને એક દહાડો પણ લાંબી મજલે હાંકવામાં આવે તો સર્વ ટોળાં મરી જશે......જે ઢોર મારી આગળ છે તેઓ તથા છોકરાં ચાલી શકે તે પ્રમાણે હું ધીમે ધીમે ચાલતો આવીશ" (ઉત્પતિ ૩૩:૧૩, ૧૪).

જીવનના સખ્ત મહેનતના માર્ગમાં મુસાફરીનો સાથી જેમ ચાલી શકે તેમ પુરૂષે "ધીમે ધીમે" ચાલવાનું છે. દ્રવ્ય અને સત્તા સંપાદન કરવાની ધમાલમાં, તેની સાથે ચાલવાને જે તેડાએલું છે તેને દિલાસો મળે ને ટેકો મળે તેમ તેણે પોતાનાં પગલાં ધીમે ધીમે માંડતાં શીખવાનું છે.

ખુશમિજાજીપણું

ખુશમિજાજી, સંતોષી ને આનંદી સ્વભાવ માતાએ ખીલવવો જોઇએ. એવું કરવાના પ્રયત્નનો બદલો તેને પુષ્કળતાથી મળશે, એટલે કે તેનાં બાળકોનું શારીરિક કલ્યાણ તેમજ નૈતિક ચારિત્ર્ય જળવાશે. આનંદી મન રાખ્યાથી તેના કુટુંબનું સુખ વધશે, વળી તેની પોતાની તંદુરસ્તી બહુ મોટા પ્રમાણમાં સુધરશે.

લાગણી તથા પ્રેમ પ્રદર્શિત કરીને પુરૂષે સ્ત્રીને સહાય આપવી જોઇએ. ઘરમાં સ્ત્રી પ્રકાશરૂપ થાય માટે જો પુરૂષ તેને પ્રફુલ્લિત ને આનંદી રાખવા ઇચ્છતો હોય, તો ઘરના બોજ ઊંચકવામાં પુરૂષે તેને મદદરૂપ બનવું જોઇએ. પુરૂષના

માયાળુપણા ને પ્રેમાળ વિવેકથી તેને અમૂલ્ય ઉત્તેજન મળશે, અને જે સુખ પુરૂષ આપે છે તે વડે તેના પોતાના હૃદયને આનંદ ને શાંતિ મળશે.

જે પુરૂષ ચીઢિયો, સ્વાર્થી ને કડક છે તે જાતે દુઃખી છે એટલુંજ નહિ, પણ ઘરનાં સર્વ માણસો પર પણ તે ગમગીનીનું વાતાવરણ ફેલાવે છે. એવા સ્વભાવનો કેવો બદલો તેને મળશે ! એજ કે તેની સ્ત્રી ભગ્ન હૃદયની ને માંદલી બનશે, અને તેના પોતાનાજ અપ્રેમી સ્વભાવથી તેનાં છોકરાં નકામા જેવાં નીવડશે.

જે સંભાળ ને સગવડ માતાને મળવી જોઇએ તે તેને જો ન મળે, ને અતિ શ્રમથી અથવા ચિન્તા ને ગમગીનીથી જો તેની શકિત ખર્ચાઇ જવા દેવામાં આવે, તો જે ચૈતન્ય, માનસિક સ્ફૂર્તિ ને ખુશમિજાજીપણાનો વારસો બાળકોને મળવો જોઇએ તે તેમને મળશે નહિ. એના કરતાં માતાની જીંદગી જો ઉજ્જવળ ને આનંદી બનાવવામાં આવે, ગરજોથી શરીરને ઘસી નાખનાર શ્રમથી ને ચિન્તાના બોજથી જો તેને મુક્ત રાખવામાં આવે, તો બાળકોને શરીરના બાંધાનો એવો સરસ વારસો મળશે, કે તેઓ પોતાનીજ તાકાતથી લડતાં લડતાં જીવનમાં પોતાનો માર્ગ કાપી આગળ વધ્યા કરશે.

માબાપોએ બાળકોના સંબંધમાં ઇશ્વરનું સ્થાન લેવાનું છે, તે જોતાં એમને મળતું માન ને જવાબદારી એ બન્ને બહુજ મોટાં છે. માબાપનું ચારિત્ર્ય, તેમનું દૈનિક જીવન કેળવવાની તેમની રીતો એ બધું બાળકોને તો ઇશ્વરનાં વચનો જેવું લાગશે.

બાળકોને કેળવવામાં માબાપનો ખાસ હક

ઇશ્વરનાં વચનો તથા હુકમો પ્રત્યે બાળકમાં જેથી ઉપકારી ભાવ ને માન ઉપજે એવી રીતે જે માબાપોનાં જીવન દિવ્ય જીવનનું ખરૂં પરીવર્તન કરતાં હોય તેમને ધન્યવાદ છે; તેમજ જે માબાપના પ્રેમ, ન્યાયભાવ ને સહનશીલતાથી ઇશ્વરના પ્રેમ, ન્યાયભાવ ને સહનશીલતાનો ખ્યાલ બાળકને આવે છે તેમને પણ ધન્યવાદ છે; તેમજ વળી માબાપ પર પ્રેમ ને ભરોસો રાખવાનું તથા તેમને આજ્ઞાંકિત રહેવાનું શીખવીને જે માબાપ સ્વર્ગીય પિતા પર પ્રેમ ને ભરોસો રાખવાનું તથા તેને આજ્ઞાંકિત રહેવાનું શીખવે છે તેમને પણ ધન્યવાદજ છે. જે માબાપો પોતાના બાળકને એવી બક્ષિસ આપે છે તેઓએ તેને સર્વ જમાનાના દ્રવ્ય કરતાં વધુ મૂલ્યવાન ખજાનો એટલે સનાતન કાળ ટકે એવા ખજાનાનો વારસો આપ્યો છે.

સંભાળ કરવાને સોંપાએલાં બાળકો એ દરેક માતાને ઇશ્વર તરફથી સોંપાએલું એક પવિત્ર કાર્ય છે. ઇશ્વર માતાને કહે છે, કે "આ પુત્ર કે આ પુત્રીને લે, ને

મારે માટે તેને ઉછેર; ઇશ્વરના દરબારમાં તે ઝગઝગે, માટે મહેલના જેવું ચકચકિત તેનું ચારિત્ર્ય ઘડ."

માને પોતાનું કામ કેટલીક વાર બીનજરૂરી સેવારૂપ લાગે છે. જવલ્લેજ જેની કદર કરવામાં આવતી હોય એવું એ કામ છે. એમાં કેટલી બધી સંભાળ રાખવાની હોય છે ને કેટલા બધા બોજ ઊંચકવાના હોય છે એનો ભાગ્યેજ બીજા લોકોને ખ્યાલ આવે છે. નાનાં નાનાં કામોમાં તેના દિવસો વહ્યા જાય છે; પરંતુ એ બધાં નાનાં નાનાં કામો બહુજ ધૈર્યથી કરવાવાં હોય છે, એમાંજ બહુજ સ્વદમન કરવાનું હોય છે, પુષ્કળ કુનેહ ને બુદ્ધિની જરૂર પડે છે, ને પોતાનો ઘણો આત્મભોગ આપવાનો હોય છે; તેમ છતાં તેણે કંઈ ભગીરથ કાર્ય કર્યું છે એવો કશો ગર્વ તે કરી શકતી નથી. તેણે કેવળ ગૃહકાર્યને સરળ રાખ્યું છે; પોતે શ્રમીત ને મુંઝાએલી હોય, તોપણ બાળકો સાથે પ્રેમભાવથી બોલવાનો, તેમને કામમાં પરોવાએલાં ને આનંદી રાખવાનો, અને તેમના નાના નાના ચરણોને સત્ય પંથમાં વાળવાનો તેણે પ્રયત્ન કર્યો હોય છે. તેને એમ લાગે છે કે કશું મહાન થયું નથી. પરંતુ એમ નથી.

ઉપર આકાશમાં ઇશ્વર છે, અને વિશ્વાસુ માતા દુષ્ટતાની અસર સામે લડત ચલાવવાનું પોતાનાં બાળકોને શીખવવાનો પ્રયત્ન કરતી હોય છે, ત્યારે દિવ્ય રાજ્યાસન પરનો પ્રકાશ ને ગૌરવ તેવી માતા પર પડે છે ને રહે છે. માતાના કામ કરતાં વધારે અગત્યનું અન્ય કોઇ કામ નથી. કળાકારની પેઠે તેને કંઇ પડદા પર સૌંદર્યમૂર્તિ ચિતરવાની નથી, કે શિલ્પીની પેઠે સૌંદર્યમૂર્તિ કંઇ પથ્થરમાંથી ઘડી કાઢવાની નથી. તેને કોઇ ગ્રંથકારની પેઠે ઉમદા વિચારને કંઇ શબ્દરૂપ આપવાનું નથી, કે કોઈ વાજીંત્ર વગાડનારની પેઠે સુંદર મનોભાવને કંઇ સંગીતમાં ઉતારવાનો નથી. તેને તો ઇશ્વરની મદદથી કાર્ય કરવાનું છે, અને તેનું એ કામ તો માનવાત્મામાં દિવ્યની પ્રતિમા ખીલવવાનું છે.

જે માતા પોતાના એવા કામની કદર કરે છે, તે પોતાની તકોને અમૂલ્ય ગણ્યા વગર રહેશે નહિ. તે પોતાના ચારિત્ર્યમાં તેમજ પોતાની તાલીમપદ્ધતિમાં પોતાનાં બાળકો સમક્ષ ઊંચામાં ઊંચો આદર્શ રાખવાનો પ્રયત્ન કરશેજ કરશે. પોતાનાં બાળકોને કેળવવામાં મનની ઊંચામાં ઊંચી શકિતઓ યોગ્ય રીતે વાપરી શકાય માટે આતુરતાથી, ધૈર્યથી ને હિમ્મતથી તે તેની પોતાની શકિતઓને વધારવા સુધારવાનો પ્રયત્ન કરશે. "ઇશ્વરે શું કહ્યું છે" એની તે ડગલે ને પગલે આતુરતાથી તપાસ કરશે. ઇશ્વરના વચનનો તે ખંતથી અભ્યાસ કરશે. સંભાળ અને ફરજનું કાર્ય બજાવતાં તેનો પોતાનો રોજીંદો અનુભવ જે એક ખરૂં જીવન છે તેનું વાસ્તવિક પરાવર્તન બને, માટે તે પોતાની દૃષ્ટિ ખ્રિસ્ત પર તાકેલી રાખશે.



K. Muthuramalingam

બાળક એ ભવિષ્યની પ્રજાનું માતાપિતા છે.

બાળક

હેબ્રી માબાપોને દૂતે આપેલી સૂચનાઓમાં કેવળ માતાની આદતોનીજ વાત હતી એમ નહિ, પરંતુ બાળકની કેળવણી વિષે પણ તેમાં વાત હતી. જે બાળક ઈસ્રાએલને છોડવનાર થવાનો હતો તેને એટલે શામશૂનને જન્મ વખતે સારો વારસો મળે એટલુંજ પૂરતું નહોતું. જન્મ પછી તેને સારી રીતે કેળવવાનો પણ હતો. બાલ્યાવસ્થાથી માંડીનેજ સખ્ત સંયમી આદતો તેનામાં કેળવવાની હતી.

યોહાન બાપ્તિસ્મા કરનારને માટે પણ એવીજ સૂચનાઓ કરવામાં આવી હતી. એ બાળકનો જન્મ થયા પહેલા બાળકના બાપને સ્વર્ગ તરફથી નીચે પ્રમાણે સંદેશો મોકલવામાં આવ્યો હતો.

"તને હર્ષ તથા આનંદ થશે, ને ઘણાં તેના જન્મને લીધે હરખાશે. કેમકે તે પ્રભુ આગળ મોટો થશે, ને દ્રાક્ષરસ કે દારૂ તે પીશે નહિ; અને તે......પવિત્ર આત્માએ ભરપૂર થશે." (લુક ૧:૧૪, ૧૫)

મહા વ્યકિતઓનું સ્વર્ગમાં જે દફતર રાખવામાં આવેલું છે તેને આધારે બોલતાં આપણા ત્રાતાએ જણાવ્યું હતું કે યોહાન બાપ્તિસ્મા કરનાર કરતાં કોઈ મોટો થયો નથી. જે કાર્ય તેને સોંપવામાં આવ્યું હતું તેમાં ફકત શારીરિક કાર્યશકિત ને સહનશીલતાની જરૂર હતી એમ નહિ, પરંતુ મનને આત્માના ઊંચામાં ઊંચા ગુણોની પણ જરૂર હતી. એ કાર્યની તૈયારીને માટે યોગ્ય શારીરિક તાલીમ એટલી બધી અગત્યની હતી કે તે બાળકનાં માબાપને સૂચનાઓનો સંદેશો આપવાને સ્વર્ગમાંનો સૌથી ઊંચા દરજ્જાનો દૂત મોકલવામાં આવ્યો હતો.

હેબ્રી બાળકો સંબંધી આપેલી સૂચનાઓ પરથી એવું શીખવાનું મળે છે કે બાળકનું શારીરિક હિત જળવાય એવા કશા વિષે બેદરકાર રહેવાનું નથી. બીનજરૂરી એવું કશું નથી. શરીરની તંદુરસ્તી પર જેથી અસર થઈ શકે છે એવી દરેક વસ્તુ કે બાબત મન ને ચારિત્ર્ય પર પણ અસર કરી શકે છે.

છોકરાંની બાળકેળવણીને જેટલી અગત્યની ગણવામાં આવે તેટલી ઓછીજ છે. પાછલાં વર્ષોમાં આપેલી તાલીમ ને કેળવણીને ચારિત્ર્યના ઘડતર સાથે ને જીવનદિશા સાથે જેટલું લાગેવળગે છે તે કરતાં બાલ્યાવસ્થા તથા છોકરવાદપણાનાં વર્ષો દરમિયાન મળેલા શિક્ષણ ને પાડેલી આદતોને વધારે લાગેવળગે છે.

માબાપોએ એ બાબતનો વિચાર કરવાનો છે. બાળકોની સંભાળ ને કેળવણીનો આધાર કેવા સિદ્ધાન્તો પર રહેલો છે તે તેમણે સમજવું જોઈએ. બાળકોને શારીરિક, માનસિક ને નૈતિક તંદુરસ્તીમાં ઊછેરવાની શકિત માબાપોમાં હોવી

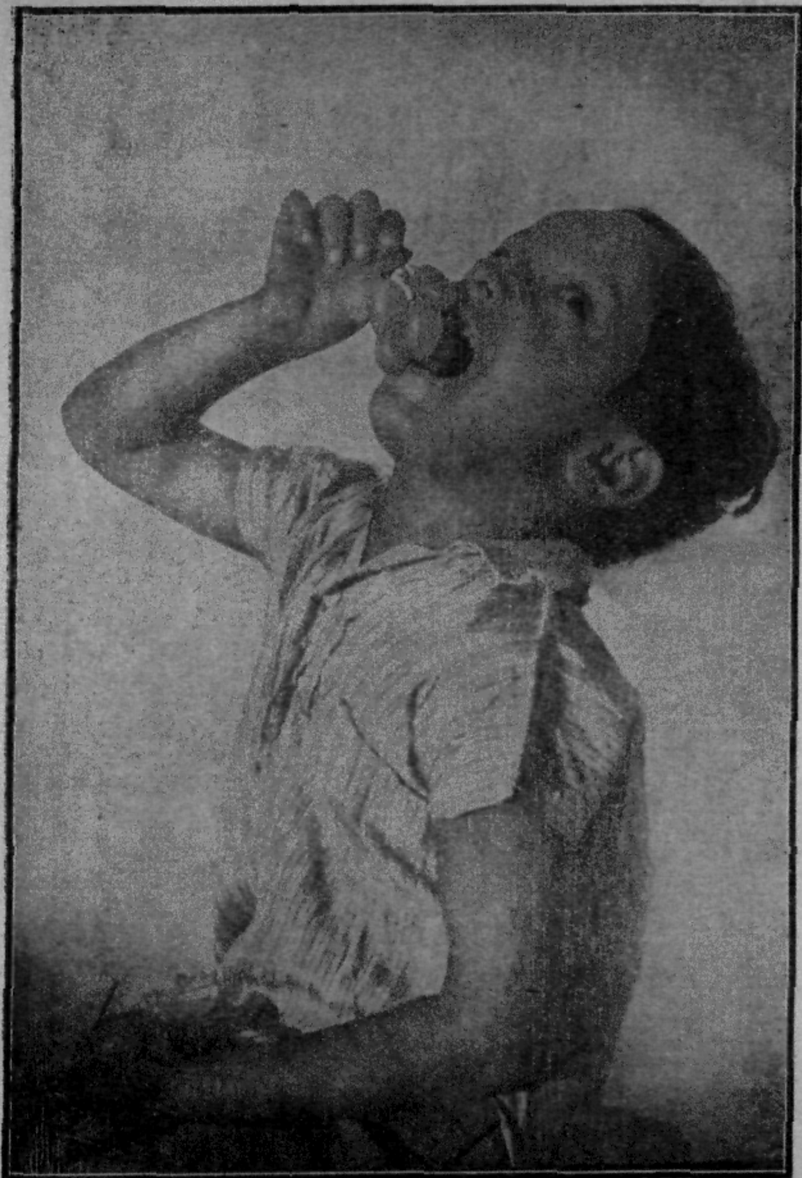
જોઈએ. કુદરતના નિયમોનો માબાપોએ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મનુષ્ય શરીરની રચના કેવી છે તેથી તેમણે પરિચિત રહેવું જોઈએ. જુદા જુદા અવયવોની ફરજો, અવયવોનો સંબંધ, અને તેમનો એકમેક પર આધાર, એ બધું તેમણે જાણવાની જરૂર છે. શારીરિક શક્તિઓ સાથે માનસિક શક્તિઓને કેવો સંબંધ છે તેનો, તેમજ શારીરિક તથા માનસિક એ બન્ને કેમ કરીને પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે બજાવી શકે તેનો તેમણે અભ્યાસ કરવો જોઈએ એવી તૈયારી વગર મા કે બાપની જવાબદારી ધારણ કરવી એ પાપ છે.

સાધારણ દેશોમાં તો શું, પરંતુ સૌથી વધારે સુધરેલા દેશોમાં પણ મરણપ્રમાણ વધતું જાય છે, રોગ વધતો જાય છે, ને તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે; પરંતુ એનાં કારણો વિષે જેટલો વિચાર થવો જોઈએ તેટલો કરવામાં આવતો નથી. મનુષ્યજાતિ નીચી કક્ષાએ ઉતરતી જાય છે. ત્રીજા ભાગ કરતાં વધારે મોટા ભાગનાં બાળકો બાલ્યાવસ્થામાંજ મરણ શરણ થાય છે; બાલ્યાવસ્થામાં બચી જઈને જેઓ મોટી ઉંમરનાં થાય છે તેઓમાંના ઘણા મોટા ભાગને એક નહિ તો બીજું દરદ લાગે છે, માનવજીવનની હદ સુધી પહોંચનારાં બહુ જુજ હોય છે.

માનવજાત પર જેથી દુઃખ ને નુકસાન આવે છે એમાંના ઘણાખરાને અટકાવવાનો ઉપાય થઈ શકે એમ છે, પણ એ ઉપાય ઘણે મોટે ભાગે માબાપના હાથમાં રહેલો છે. કોઈ "ભેદી શક્તિ" બાળકોનું હરણ કરી જાય છે એવું નથી. તેઓ મરણ પામે એવી ઈશ્વરની ઈચ્છા હોતી નથી. તેઓ આ જીવનમાં ઉપયોગી નીવડે અને હવે પછીના જીવનમાં સ્વર્ગને યોગ્ય બને એવી રીતે તેમને કેળવવામાં આવે એ હેતુથી ઈશ્વર માબાપોને તેઓની સોંપણી કરે છે. પોતાનાં બાળકોને સારો વારસો આપવાને જે બની શકે તે માબાપો કરતાં હોય, વળી તેમના જન્મને લગતી કોઈ પણ ખોટી હાલતને સુધારી લેવાને જો તેઓ યોગ્ય વ્યવસ્થા કરતાં હોય, તો દુનિયામાં કેટલો મોટો ને આવકારદાયક ફેરફાર થઈ જાય !

બાળકોની સંભાળ

બાળકનું જીવન જેમ વધારે શાંત ને સાદું હશે, તેમ તે સ્થિતિ તેના શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસને માટે લાભકારક નીવડશે. તેથી માતાએ સર્વ પ્રસંગે શાંત, સ્થિર મનની ને આત્મસંયમી થવાનો ને રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ઘણાં બાળકોમાં જ્ઞાનતંતુનો ઉશ્કેરાટ સ્હેજે થઈ આવે છે, એવે પ્રસંગે માતા જો શાંત ને ઠંડે પેટે કામ કરનારી હોય, તો બાળક પર તેની સારી અસર થશે, અને તેથી બાળકને અકથ્ય લાભ થશે.



K. M. Amin

"આપણે ખાવાને માટે જીવતાં નથી, પણ જીવવાને માટે ખાઈએ છીએ, એ બાળકોએ શીખવાની જરૂર છે."

બાળકોને ગરમીની જરૂર હોય છે ખરી, પરંતુ કોઇ કોઇ વાર ગંભીર પ્રકારની ભૂલ કરવામાં આવે છે, એટલે કે વધુ પડતાં ગરમ ઓરડામાં તેમને રાખવામાં આવે છે, જેથી તાજી હવા જેટલી તેમને મળવી જોઇએ તેટલી મળતી નથી. બાળકો ઊંઘતાં હોય ત્યારે તેમના મ્હો પર કપડું રાખી મ્હો ઢાંકવું એ નુકસાનકારક છે, કારણ કે એમ કરવાથી છૂટથી શ્વાસ લેવામાં હરકત નડે છે.

જેથી શરીરનું સાંચાકામ નબળું પડે અથવા તે ઝેરી બને એવી સર્વ અસરોથી બાળકને મુક્ત રાખવું જોઇએ. બાળકના વાતાવરણમાંનું સર્વ સ્વચ્છ ને મધુર રાખવા માટે જેટલી સંભાળ લેવાય તેટલી લેવી. હવામાનના ઓચિંતા અથવા અતિશય મોટા ફેરફારોમાંથી નાનાં બાળકોનું રક્ષણ કરવાની જરૂર હોય ખરી, તેમ છતાં ઊંઘતાં કે જાગતાં, દિવસે કે રાત્રે તેમને સ્વચ્છ ને બળદાયક હવા લેવાની મળે એવી કાળજી રાખવી જોઇએ.

બાળકનો પોષાક

બાળકનો પોષાક તેયાર કરવામાં ફેશન કે લોકપ્રશંસાની ઇચ્છાને સંતોષવાને. પ્રયત્ન કર્યાં પહેલાં બાળકની સગવડ, સુખ ને તંદુરસ્તી પર લક્ષ આપવું જોઇએ. નાના નાના પોષાકને શોભાયમાન બનાવવા માટે ભરત ભરવામાં કે બારીક કારીગરી કરવામાં માતાએ વખત કાઢવો નહિ, કારણ કે એવી નકામી મહેનત કરવામાં તેની પોતાની તંદુરસ્તી તેમજ તેના બાળકની તંદુરસ્તી જોખમાય છે. જ્યારે તેને પોતાને આરામની અને આનંદદાયક કસરતની જરૂર હોય છે ત્યારે તેણે વાંકી વળી વળીને એવું સીવણકામ કરવાની જરૂર નથી કે જે તેની આંખને ને તેના જ્ઞાનતંતુને જોખમકારક નીવડે. પોતાની શકિત બીજા અગત્યના કાર્યને માટે તેણી વાપરી શકે, માટે તે સંભાળી રાખવાની ફરજ તેણીએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

ગરમી, રક્ષણ ને સગવડ, એ બાબતો જો બાળકને તેના પોષાકમાંથી મળી રહેતી હોય, તો બેચેની ને અવિશ્રાંતિનાં મુખ્ય કારણોમાંનું એક દૂર કરાશે. એથી બાળકની તંદુરસ્તી સારી રહેશે, વળી બાળકની સંભાળ લેવામાં શકિત અને સમયની બરબાદી થાય છે એવું તેની માને લાગશે નહિ.

સખત કમરપટા અથવા એવાં બીજાં બંધનોથી હૃદય અને ફેફસાંના કાર્યને હરકત નડે છે, માટે એવા પટા વાપરવા નહિ. કોઈ પણ અવયવ સંકોચાય અથવા છૂટથી હિલચાલ કરતાં અવરોધાય, એવાં વસ્ત્ર પહેરીને શરીરના કોઈ પણ ભાગને કોઇ પણ વખતે અગવડમાં મૂકવો નહિ. બાળકનાં બધાં વસ્ત્ર એટલાં ઢીલાં હોવાં જોઇએ કે જેથી શ્વાસ લેવામાં તેને લગાર પણ હરકત નડે નહિ, વળી એવાં સીવરાવવાં કે વસ્ત્રનો ભાર ખભા પર પડે.

નાનાં છોકરાંના ખભા ને બીજા અવયવો ખુલ્લા રાખવાનો રિવાજ હજી પણ

કેટલાક દેશોમાં ચાલે છે. એ રિવાજને જેટલો વખોડી કાઢીએ એટલો ઓછો. ભ્રમણના કેન્દ્રથી એ અવયવો દૂર હોવાથી શરીરના અન્ય ભાગો કરતાં એમને રક્ષણની જરૂર વધારે છે. છેડાઓ પર લોહી લઇ જનારી રક્તવાહિનીઓ મોટી હોય છે, અને ગરમી તથા પોષણ આપવા માટે લોહીનો પૂરતો જથો ધરાવનારી હોય છે. પરંતુ જ્યારે અવયવો બીનરક્ષિત હોય છે અથવા પૂરતા વસ્ત્રાચ્છાદિત નથી હોતા, ત્યારે રક્તવાહિનીઓ તેમજ લોહીને હૃદય તરફ પાછું લઇ જનારી નળીઓ સંકોચાઇ જાય છે, શરીરના ઇન્દ્રિયગોચર ભાગો ઠંડા પડી જાય છે, અને લોહીના ભ્રમણને અટકાવ નડે છે.

બાળકોનો શારીરિક બાંધો સંપૂર્ણ ખીલી શકે માટે તેમની કુદરતી બધી શક્તિઓને જેટલો લાભ મળી શકે તેટલો જરૂરનો છે. જો અવયવો પૂરતી રીતે રક્ષાએલા ન હોય, તો હવામાન સમશીતોષ્ણ ન બને ત્યાં સુધી છોકરાં, ખાસ કરીને છોકરીઓ, ઘર બહાર જઇ શકે નહિ. તેથી ઠંડી લાગવાના ભયથી તેમને ઘરમાંજ રાખવાં પડે છે. જો તેમને બરાબર કપડાં પહેરાવેલાં હોય, તો ઊનાળે કે શીઆળે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાથી તેમને લાભ થશે.

પોતાનાં છોકરા ને છોકરીઓને પૂરતી તંદુરસ્તી મળે એવું જે માતાઓ ઇચ્છતી હોય તેમણે તેમને પૂરતાં વસ્ત્ર પહેરાવવાં, ને એકંદરે ઠીક ઋતુ જ્યારે જ્યારે હોય ત્યારે તેમને ખુલ્લી હવામાં હરવા ફરવાનું ઉત્તેજન આપવું. રિવાજનાં બંધનો તોડતાં અને તંદુરસ્તી જળવાય એવાં કપડાં તેમને પહેરાવતાં ને એવી રીતે તેમને કેળવતાં કદાપિ મુસ્કેલ પડે; પરંતુ એનું પરિણામ જોતાં એ મુસ્કેલી કશી વિસાતમાં નથી.

બાળકનો ખોરાક

બાળકને માટે સારામાં સારો ખોરાક તે કુદરત જે ખોરાક આપે છે તેજ છે. એવા ખોરાકથી જાણીજોઇને એને વંચિત રાખવું નહિ. પોતીકી સગવડની ખાતર અથવા સામાજીક મોજ માણવાની ખાતર પોતાના બાળકની બરદાસ્ત કરવાની ઊચ્ચ ફરજમાંથી છૂટવા કોશીષ કરવી એ માતાને માટે બીલકુલ શોભારૂપ નથી.

જે સ્ત્રી પોતાના બાળકને અન્યને હાથે ઊછરવા દે છે, તેણે તેનું કેવું પરિણામ આવવાનો સંભવ છે એનો બરોબર વિચાર કરવો જોઇએ. આયાને હાથે જ્યારે બાળક ઊછરે છે, ત્યારે વધતે ઓછે અંશે આયાનો મિજાજ ને સ્વભાવ બાળકને મળે છે.

ખોરાક વિષેની યોગ્ય ટેવો બાળકોને પાડવાની અગત્ય એટલી બધી છે કે એ વિષે જેટલું કરીએ તેટલું ઓછું. આપણે ખાવાને માટે જીવતાં નથી, પણ જીવવાને માટે ખાઇએ છીએ, એ બાળકોએ શીખવાની જરૂર છે. બાળક હજી માની ગોદમાંજ ઊછરે છે ત્યારથીજ એ તાલીમ તેને અપાવી જોઇએ. બાળકને નિયમિત



U. P. S.

દેવ માબાપોને છોકરાં આપે છે કે જેથી તેમને ઉપયોગીપણા માટે કેળવી શકે.

સમયેજ ખોરાક આપવો, અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેમ લાંબે લાંબે અંતરે આપવો. મીઠાઈ કે મોટાં માણસોનો ખોરાક તેને આપવો નહિ, કારણ કે તે પચાવવાની શકિત તેનામાં હોતી નથી. બાળકોને ખોરાક આપવાની બાબતમાં સંભાળ રાખવાથી ને નિયમિતતા જાળવવાથી કેવળ તંદુરસ્તી વધશે, જેથી તેઓ શાંત ને સુશીલ સ્વભાવનાં બનશે એટલુંજ નહિ, પણ એથી પાછલાં વર્ષોમાં તેમને આશીર્વાદરૂપ નીવડી શકે એવી આદતોનો પાયો નંખાશે.

બાળકો બચપણમાંથી બહાર નીકળતાં હોય છે ત્યારે પણ તેમના આસ્વાદો ને તૃષ્ણાઓને કેળવવામાં ઘણી સંભાળ લેવી જોઇએ. તંદુરસ્તી પર કેવી અસર થશે તેનો વિચાર કર્યા વગર ઘણી વાર તેમને જે ગમે તે ને જયારે ગમે ત્યારે ખાવા દેવામાં આવે છે. તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક પણ સ્વાદમાં સારા એવા ખોરાક મેળવવા પાછળ ઘણીવાર એટલી બધી મહેનત કરાય છે ને એટલો છૂટથી પૈસો વપરાય છે, કે જેથી નાનાં બાળકોને એવો ખ્યાલ આવે છે કે તૃષ્ણાની તૃપ્તિ કરવી એજ જીંદગીનો ઊંચામાં ઊંચો આશય છે, અને એજ મોટામાં મોટું સુખ છે. એવી જાતની ઊછેરણીનું પરિણામ એ આવે છે કે બાળક ખાઉધરૂં બને છે, જેથી માંદગી આવે છે, ને ઝેરી ઔષધો પીવાં પડે છે.

માબાપોએ તેમનાં બાળકોની તૃષ્ણાઓને નિયમનમાં રાખવી જોઇએ, અને અને આરોગ્યને બગાડે એવા ખોરાકો તેમને ખાવા દેવા નહિ. પરંતુ ખોરાકનું નિયમન કરવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં, સ્વાદને ન ગમે એવો ખોરાક અથવા જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક આપવાની ભૂલ કરવી નહિ. બાળકોને પણ ખરૂં ખોટું કરવાનો હક છે, તેમને પણ તેમની પસંદગીઓ હોય છે, અને જ્યારે એ પસંદગીઓ વાજબી હોય ત્યારે તેમને જાળવવી જોઇએ.

ખાવાપીવામાં નિયમિતપણું બહુજ જાળવવું જોઇએ. મીઠાઇ, સૂકો મેવો કે લીલો મેવો, કે કોઇ પણ જાતનો ખોરાક બે ટંકની વચ્ચે ખાવો નહિ. ખોરાકની અનિયમિતતાથી પાચકક્રિયાના અવયવોની તંદુરસ્તી બગડે છે, આખા શરીરની તંદુરસ્તી તથા ખુશમિજાજીપણાને હરકતરૂપ નીવડે છે. તેથી જ્યારે છોકરાં ટંકે ખાવા બેસે છે ત્યારે આરોગ્યકારક ખોરાકની ભાવના તેમને હોતી નથી, ઉલટું જે નુકસાનકર્તા છે તેની તેમને તૃષ્ણા હોય છે.

તંદુરસ્તી ને આનંદી સ્વભાવના ભોગે જે માતાઓ પોતાનાં બાળકોની ઇચ્છાઓ તૃપ્ત કરે છે તેઓ નુકસાનનાં બીજ વાવે છે, જે ઉગ્યા વગર ને ફળ આપ્યા વગર રહેવાનાં નથી. જેમ જેમ નાનાં બાળકોની વૃદ્ધિ થતી જાય છે તેમ તેમ તેઓ આત્મતૃષ્ણાની તૃપ્તિજ શોધતાં ફરે છે, જેમાં શારીરિક ને માનસિક તાકાતનો ભોગ અપાય છે. જે માતાઓ એવું કામ કરે છે તેઓ પોતેજ વાવેલાં બીનાં કડવાં ફળ

લણે છે. સમાજમાં કે કુટુંબમાં ઉમદા ને ઉપયોગી રીતે વર્તવાને મનમાં તેમજ ચારિત્ર્યમાં તેમનાં બાળકોને નાલાયક થતાં તેઓ જુએ છે. અનારોગ્યકારક ખોરાકની અસરથી માનસિક ને શારીરિક તેમજ આત્મિક શકિતઓ હાનિ પામે છે. પ્રેરકબુદ્ધિ જડ થઇ જાય છે, અને સારા સંસ્કાર ગ્રહણ કરવાનું લક્ષણ ખોખમાય છે.

ઇચ્છાઓને નિયમનમાં રાખવાનું અને તંદુરસ્તીને ધ્યાનમાં રાખીને ખાવાનું છોકરાંને શિક્ષણ આપવું જોઇએ, પરંતુ તેની સાથે તેમના મન પર એ પણ ઠસાવવું જોઇએ કે જે તેમને નુકસાનકર્તા છે એજ તેમણે તજવાનું છે. કંઇક વધારે ઊંચા હેતુને માટે નુકસાનકારક ચીજો તેમણે તજવાની છે. ઇશ્વરે પુષ્કળતાથી આપેલી સારી સારી વસ્તુઓ લાવીને ખાણું આકર્ષક ને મનોહર બનાવો; વળી ભોજન વેળાને આનંદકારક ને સુખદાયક બનાવો. અને જેમ જેમ આપણે ઇશ્વરની બક્ષિસો લહેજતથી ખાતાં જઇએ, તેમ તેમ તે દેનાર પ્રત્યે આપણામાં ઉપકારી ભાવ ઉપજવો જોઇએ.

માંદગીમાં બાળકોની સંભાળ

બાળકોની જાતજાતની માંદગીનાં મૂળ કારણો શોધી કાઢીએ, તો તેમની સંભાળ કરવામાં કંઇક કસૂરો થએલી છે એવુંજ મોટે ભાગે માલૂમ પડશે. ખાવાપીવાની અનિયમિતતા, ઠંડી સાંજે પૂરતાં વસ્ત્ર પહેરાવેલાં ન હોય, લોહીને બરાબર ફરતું રાખવાને જેવી કસરત હોવી જોઇએ તેવી કસરત તેમને મળી ન હોય, અથવા પુષ્કળ સ્વચ્છ હવા મળી ન હોય, એવાં એવાં કારણોજ માંદગી ઉભી કરે છે એમ માલૂમ પડશે. માંદગીનાં કારણો શોધી કાઢતાં માબાપે શીખવું જોઇએ, અને પછી એ કારણો દૂર કરવાના તત્કાલીક ઇલાજો લેવા જોઇએ.

બાળકોની સંભાળ કેવી રીતે લેવી, દુઃખદરદ કેવી રીતે અટકાવવાં, અને તે થાય તો કેવી સારવાર કરવી તે શીખી લેવાનું સર્વ માબાપના હાથમાં હોય છે. કુટુંબમાં સાધારણ માંદગી આવે ત્યારે શું કરવું તે ખાસ કરીને માતાએ તો જાણવુંજ જોઇએ. માંદા બાળકની સારવાર કરતાં પણ તેને આવડવું જોઇએ. જે સેવા કે બરદાસ્ત પારકાના હાથમાં સોંપવી બહુ વાજબી નથી, તે પ્રેમ અંતદૃષ્ટિને કારણે માતા વધુ સારી રીતે કરી શકે.

શરીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ

માબાપે પોતાનાં બાળકોને શરીરશાસ્ત્રના અભ્યાસમાં જેમ બને તેમ વહેલાં રસ લેતાં કરવાં જોઇએ, અને તેના સાદા નિયમો તેમને શીખવવા જોઇએ. શારીરિક, માનસિક ને આધ્યાત્મિક શકિતઓ સારામાં સારી રીતે જાળવતાં તેમને શીખવવું જોઇએ, વળી તેમનાં જીવનો એકબીજાને આશીર્વાદરૂપ ને ઇશ્વરને મહિમા

આપનાર થાય માટે તેમણે તેમનાં દાનોનો કેવો ઉપયોગ કરવો તે પણ માબાપે બાળકોને શીખવવું જોઇએ. ઉછરતાં છોકરાંને એ જ્ઞાન વગર ચાલે તેમ નથી. શાળાઓમાં શીખવાતાં ઘણાંખરાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્રોના જ્ઞાન કરતાં જીવન ને તંદુરસ્તીને લગતી બાબતોની કેળવણી વધુ ઉપયોગી છે.

માબાપે સમાજને માટે જીવવાં કરતાં પોતાનાં બાળકોને માટે જીવવું એ વિશેષ જરૂરનું છે. તંદુરસ્તીને લગતા વિષયોનો અભ્યાસ કરીને તે જ્ઞાન વ્યાવહારિક ઉપયોગમાં લો. કયા કારણથી કયું પરિણામ નીપજવું તેનો વિચાર કરતાં તમારાં બાળકોને શીખવો. જો તંદુરસ્તી ને સુખ જોઇતાં હોય તો કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવુંજ જોઇએ એ બાબત તેમનાં મનમાં ઠસાવો. તમે જેટલું ઇચ્છો એટલો ઝડપી સુધારો કદાપિ તમે જોઈન શકો, તોપણ નાસીપાસ ન થતાં ધીરજથી ને ખંતથી તમારૂં કામ કર્યાં જાઓ.

સ્વનકાર ને સ્વદમન કરતાં છેક બાલ્યાવસ્થાથી માંડીને તમારાં છોકરાંને શીખવો. કુદરતના સૌંદર્યમાં આનંદ માનવાનું તેમજ શરીર તથા મનની બધી શકિતઓને પદ્ધતિસરની કસરત મળે એવાં ઉપયોગી કામોમાં આનંદ માનવાનું શીખવો. તેમના બાંધા મજબૂત બને, સારી નીતિ શીખે, આનંદી સ્વભાવ ને ખુશમિજાજ રાખતાં શીખે, એવી રીતે તેમને ઉછેરો. આપણે કેવળ તાત્કાલિક તૃપ્તિને અર્થે નહિ, પરંતુ આપણા અંતિમ હિતને અર્થે જીવવાનું છે એવી ઇશ્વરની યોજના છે, એ મહાન સત્યની તેમનાં કુમળા મગજ પર છાપ પાડો. પરીક્ષણને વશ થવું એ નબળાઇ ને દુષ્ટતા છે, પરંતુ તેની સામે થવું એ ઉમદાપણું ને મરદાનગી છે એ તેમને શીખવો. એવી બધી જાતનું શિક્ષણ આપવું તે સારી જમીનમાં રોપેલા બી સમાન છે, જેનું રૂપ તમારાં હૃદયોને આનંદિત કરે એવુંજ આવશે.

એ સર્વ ઉપરાંત, માબાપે પોતાનાં બાળકોની આસપાસ આનંદીપણાનું, સભ્યતાનું અને પ્રેમનું વાતાવરણ, ઉપસ્થિત કરવું જોઇએ. જે ઘરમાં પ્રેમનો વાસ છે, અને જે પ્રેમ દૃષ્ટિમાં, વાણીમાં ને વર્તનમાં પ્રગટ કરવામાં આવે છે, તેવા ઘરમાં દૂતો પણ પોતાની હાજરી રાખતાં આનંદ પામે છે. હે માબાપો, પ્રેમ, આનંદીપણું અને સંતોષરૂપી તડકાને તમારાં પોતાનાં હૃદયોમાં પ્રવેશવા દો, અને એવા તડકાની મધુર ને આનંદકારક અસર તમારાં ઘરોમાં ફેલાવા દો. દયાળુ ને સહનશીલ સ્વભાવ રાખો; વળી તેજ ભાવ તમારાં બાળકોમાં પણ ઉત્તેજીત કરો, અને ગૃહજીવનને ઝગઝગાટ કરે એવાં સર્વ લક્ષણો તેમનામાં કેળવો. એવું વાતાવરણ ઉત્પન્ન કર્યેથી હવા ને તડકાની જેવી અસર વનસ્પતિમાત્ર પર થાય છે તેવી તમારાં છોકરાં પર થશે, એટલે તેમની તંદુરસ્તી વધશે, ને શરીર તથા મન તાકાતવાન બનશે.



"નાનાં બાળકોને સોબત બહુ પ્રિય લાગે છે......તેઓ સહાનુભૂતિ ને દયાભાવની તીવ્ર ઇચ્છા રાખે છે."

ઘરની અસર

આખી દુનિયામાં ઘર એ બાળકોને સૌથી આકર્ષક સ્થળ લાગવું જોઇએ, તેમાં વળી માતાની હાજરી સૌથી વધારે આકર્ષક લાગવી જોઇએ. બાળકોનો સ્વભાવ લાગણીવાળો ને પ્રેમાળ હોય છે. તેમને ખુશ કરવાં જેટલું સહેલું છે તેટલુંજ તેમને દુઃખી કરવાં પણ સહેલું છે. પ્રેમાળ વચનો ને કૃત્યોદ્વારા નરમાશભરી શિસ્તથી માતાઓ પોતાનાં બાળકોને પોતાનાં હૃદયો સાથે જોડી દઈ શકે છે.

નાનાં બાળકોને સોબત બહુ પ્રિય લાગે છે, તેથી તેમને એકલાંને ભાગ્યેજ મજાહ પડે છે. તેઓ સહાનુભૂતિ ને દયાભાવની તીવ્ર ઇચ્છા રાખે છે. જેથી તેમને આનંદ મળે છે તે માતાને પણ આનંદ પમાડશે. એવું તેઓ ધારે છે; તેથી તેમનાં નાનાં મોટાં આનંદો ને દુઃખોમાં તેની પાસે દોડી જવું એ તેમને માટે સ્વાભાવિક છે. તેમની બાબતો જે પોતાને નજીવી લાગે, પણ તેમના મનથી બહુ અગત્યની હોય, તે પ્રત્યે બેપરવાઇ બતાવીને માતાએ તેમનાં લાગણીવાળાં અંતઃકરણોને ઘાયલ કરવાં નહિ. તેની સહાનુભૂતિ ને મંજૂરી તેમને મન બહુ કિમ્મતી છે. તેમની આ બાબતોમાં હકાર ભણતી નજર અથવા પ્રશંસા કે ઉત્તેજનના બે બોલથી તેમનાં અંતઃકરણોમાં પુષ્કળ આનંદ આવશે, ને એટલામાંજ તેમનો આખો દિવસ આનંદી જશે.

તેમની બૂમાબૂમથી, અથવા આ જોઇએ, પેલું જોઇએ એવી તેમની, નાની નાની માગણીઓથી કંટાળી જઇને તેમને આમતેમ મોકલી દેવાને બદલે તેમના ચંચળ હાથો તથા મનને કામમાં પરોવવા માતાએ કશી રમતગમત શોધી કાઢવી અથવા તેમને કંઇ નાનું સરખું કામ સોંપવું.

માતા જો તેમની લાગણીઓ સમજે, અને તેમની રમતગમતો ને કામોની દોરવણી કરી શકે, તો તે પોતાનાં નાનાં બાળકોનો વિશ્વાસ સંપાદન કરી શકશે અને જેટલા પ્રમાણમાં તે તેમનો વિશ્વાસ સંપાદન કરી શકશે તેટલા પ્રમાણમાં તે તેમની ખોટી ટેવોને બહુ સાર્થકતાથી સુધારી શકશે, તેમજ તેમના સ્વાર્થ ને ગુસ્સાનાં પ્રદર્શનોને અટકાવી શકશે. યોગ્ય વખતે બોલાયલું ચેતવણી કે ઠપકાનું વેણ બહુજ કિમ્મતી થઇ પડશે. ધીરજસહિત ને સાવચેતીસહિત પ્રેમ રાખ્યાથી માતા પોતાનાં છોકરાંનાં મન યોગ્ય દિશામાં ફેરવી શકે છે, અને ચારિત્ર્યનાં સુંદર ને મનહર લક્ષણો તેમનામાં ખીલવી શકે છે.

બાળકો પરાશ્રયી ને આત્મકેન્દ્રિત ન નીવડે તેની માતાઓએ સંભાળ રાખવી જોઇએ. તેઓજ કેન્દ્ર છે, અને બીજું બધું તેમની તહેનાતમાંજ હોવું જોઇએ એવો ખ્યાલ તેમનાં મનમાં ભરાવા ન દો. કેટલાંક માબાપો તેમનાં બાળકોને ખુશ રાખવા પર બહું ધ્યાન દે છે, ને એમાં ઘણો વખત કાઢે છે; પરંતુ બાળકો પોતાની મેળે ખુશી રહે, તેઓ પોતે પોતાની બુદ્ધિ ને ચતુરાઇ વાપરે એવી રીતે તેમને કેળવવાં જોઇએ. એમને સ્હેજ કંઇ દુઃખ કે ઇજા થાય તો તે તરફ તેમનું ધ્યાન ખેંચવાને બદલે તેમનું ધ્યાન બીજી કોઇ બાબત પર રોકો, અને નાના નાના અણગમા કે અગવડો પ્રત્યે બેદરકાર થવાનું શીખવો. અન્યને માટે દરકાર કરનારાં તેઓ થાય એવી રીતોનું સૂચન કરો.



"બાપ જે પોતાનાં છોકરાં કરે એવું ઇચ્છે છે, તેની ટેવ તેણે પોતે પોતામાં પાડવી જોઈએ."

તેમ છતાં બાળકો પ્રત્યે બેદરકાર ન રહો. માતાઓ ઘણી ચિંતાઓના બોજથી લદાએલી હોવાથી તેમને કોઇ કોઇ વાર એવું લાગે છે કે તેમનાં છોકરાંને શીખવવાને માટે તેમને પૂરતો સમય નથી, તેમજ તેમના પ્રત્યે પ્રેમ અને લાગણી દર્શાવવામાં પણ તેઓ બહુ વખત કાઢી શકે એમ નથી. પરંતુ તેઓએ યાદ રાખવું જોઇએ કે સહાનુભૂતિ ને સોબતની તેમની ઇચ્છા જો માબાપમાં ને ઘરમાં પૂરી પાડવામાં નહિ આવે, તો તેઓ બીજી જગાએ તે મેળવવા પ્રયત્ન કરશે, જ્યાં તેમનું મન ને ચારિત્ર્ય બન્ને જોખમમાં મૂકાવાનો સંભવ છે.

ઘણીએ માતાઓ ઘરકામમાં એટલી બધી રોકાએલી રહે છે કે તેમનાં બાળકો સાથે નિર્દોષ રમતગમત કરવાનું તેમને પરવડતું નથી, તેઓ વખતનું બહાનું કાઢે છે. જે કામને તેઓ બહુ અગત્યનું ગણીને પોતાના હાથો ને આંખોને થકવી નાખે છે, તે ઘણી વાર તો કેવળ ઘરને શણગારવાનુંજ હોય છે, પરંતુ એવા શણગારકાર્યથી બાળકોમાં આડંબરની અને ઉડાઉપણાની ભાવના પોષાય છે. જ્યારે આજનાં બાળકો વધીને પુરૂષો ને સ્ત્રીઓ બને છે ત્યારે એવા શિક્ષણ ને નમુનાથી તેમનામાં અહંભાવ ને નૈતિક ભ્રષ્ટતાનાં ફળ ખીલી નીકળે છે. પોતાનાં બાળકોના દોષ જોઇને માતા દુઃખી થાય છે, પરંતુ જે ફળ તે લણે છે તે તેણે પોતેજ રોપેલા બીનું ફળ છે એ તેની સમજમાં આવતું નથી.

કેટલીક માતાઓ તેમનાં બાળકો સાથેના વર્તાવમાં એકધારી હોતી નથી. કોઇ કોઇ વાર તેમને નુકસાન પહોંચે એટલી હદે તેઓ તેમને લાડ લડાવે છે; વળી કોઇ કોઇ વાર બાળક જેથી ઘણું ખુશી થાય એવી તેની નિર્દોષ ઇચ્છા પણ તૃપ્ત કરતી નથી. આ બાબતમાં તેઓએ ઈસુ ખ્રિસ્તનું અનુકરણ કરવું જોઇએ. તે બાળકો પર પ્યાર કરતો; તે તેમની લાગણીઓ સમજતો, અને તેમના આનંદમાં તેમજ તેમની કસોટીઓમાં તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવતો.

બાપની જવાબદારી

બાપ તે ઘરનો વડો છે. પ્રેમ અને સહાનુભૂતિને માટે તેમજ બાળકો કેળવવામાં મદદ માટે સ્ત્રી તેની તરફ મીટ માંડે છે, અને એ વાજબી છે. બાળકો જેમ માતાનાં છે તેમજ બાપનાં પણ છે, તેથી તેમના કલ્યાણમાં તેણે માતાના જેટલોજ રસ લેવાનો છે. નિર્વાહ તથા દોરવણીને માટે બાળકો પોતાના પિતા તરફ જુએ છે; જીવનની કેવી અસરો તથા કેવું વાતાવરણ તેના કુટુંબની આસપાસ હોવાં જોઇએ તેનો તેને યોગ્ય ખ્યાલ હોવો જોઇએ; એ સર્વ ઉપરાંત, તે પોતાનાં બાળકોના પગને ખરા માર્ગમાં દોરી શકે માટે ઇશ્વર પ્રત્યેના પ્રેમ ને ભયથી તથા પવિત્ર શાસ્ત્રના શિક્ષણથી તેણે પોતાને અંકુશમાં રાખવો જોઇએ.

બાપ તે ઘરનો નિયમસ્થાપક છે; તો તેણે ઇબ્રાહીમની પેઠે ઇશ્વરના કાયદાને પોતાના ઘરનો નિયમ બનાવવો જોઇએ. ઈબ્રાહીમ વિષે ઇશ્વરે કહ્યું હતું, કે "હું તેને જાણું છું કે તે પોતાના દીકરાઓને તથા......પોતાના પરિવારને......આજ્ઞા આપશે......" (ઉત્પત્તિ ૧૮:૧૯). ભૂંડાઈ અટકાવવામાં પાપી બેપરવાઇ ન હોવી જોઇએ, તેમજ અતિશય લાડ લડાવવાં નહિ જોઇએ; તેમજ ખોટા પ્યારમાં ફરજના ભાનને ભૂલવું નહિ જોઇએ. ઇબ્રાહીમ કેવળ ખરૂં શિક્ષણ આપતો એટલુંજ નહિ,

પણ ન્યાયી ને ઈનસાફી કાયદાઓની સત્તા પણ જાળવતો. આપણી દોરવણીને માટે ઇશ્વરે નિયમો આપેલા છે. ઇશ્વરના વચનમાં જે સહીસલામતીનો માર્ગ દોરેલો છે તેમાંથી જોખમમાં લઇ જનાર માર્ગોમાં તેમને ભટકી જવા દેવાં નહિ, એવાં જોખમો તો ચોપાસ છે. દયા રાખીને, પણ મક્કમતાથી, ખંતથી ને પ્રાર્થનાશીલ પ્રયત્નથી તેઓની ખોટી ઇચ્છાઓને અટકાવવી જોઇએ, ને તેઓનાં ખોટાં વલણોને નકારવાં જોઈએ.

ઉદ્યમીપણું, નેકી, પ્રમાણિકપણું, ધૈર્ય, હિમ્મત, ખંત અને વ્યવહારમાં ઉપયોગી થવું તે, એવા એવા અઘરા સદ્દગુણો બાપે પોતાના કુટુંબમાં દાખલ કરવાના છે. વળી તે જે પોતાનાં છોકરાં કરે એવું ઇચ્છે છે તેની ટેવ તેણે પોતે પોતામાં પાડવી જોઇએ, અને એમ કરીને તેના પોતાના જીવનમાં એ સદ્દગુણો તેણે દર્શાવવા જોઇએ.

પરંતુ, પિતાઓ, તમારાં છોકરાંને નાહિમ્મત ન બનાવી દો. અધિકારની સાથે પ્યાર પણ ભેળવો, મક્કમતાથી અટકાવો મૂકતાં દયાભાવ ને સહાનુભૂતિ પણ દર્શાવો. તમારી ફુરસદનો થોડોઘણો સમય તમારાં છોકરાં પાછળ ગાળો; તેમનાથી સુપરિચિત રહો; તેમની રમતગમતોમાં તેમજ તેમનાં કામોમાં તેમના સોબતી બની તેમનો વિશ્વાસ સંપાદન કરો. તેમની સાથે, ખાસ કરીને તમારા છોકરાઓ સાથે દોસ્તી બાંધો. એવું કરશો તો તેમના હિતને અર્થે તમારી સારી લાગવગ તેમના પર ચાલશે.

કુટુંબને સુખી બનાવવામાં બાપે પોતાનો ફાળો આપવો જોઇએ. તેની ચિંતાઓ ને કામકાજની મુશ્કેલીઓ ગમે તેવી હોય, તોપણ તેનો બોજો તેના કુટુંબ પર તેણે પડવા દેવો નહિ. તેણે તો હસતે ચ્હેરે ને ખુશકારક શબ્દો સાથેજ ઘરમાં પ્રવેશ કરવો જોઇએ.

એક રીતે જોતાં બાપ તે ઘરનો યાજક છે, અને કૌટુંબિક વેદી પર તેણે સવાર સાંજનાં અર્પણો ચઢાવવાનાં છે. પરંતુ સ્ત્રી ને બાળકોએ પ્રાર્થનામાં સામેલ થવું, તેમજ સ્તુતિનાં ગાયનો ગાવામાં પણ સામેલ થવું જોઈએ. કામધંધા માટે સવારે તે બહાર જાય ત્યાર પહેલાં તેણે પોતાનાં છોકરાંને એકઠાં કરી ઇશ્વરની આગળ પ્રણામ કરતાં સ્વર્ગીય પિતાને તેમની સોંપણી કરવી જોઇએ. દિવસની જંજાળોમાંથી નિવૃત્ત થયા પછી, દિવસ દરમિયાન ઇશ્વરે સંભાળ કરી માટે આખા કુટુંબે એકઠા મળી ઉપકારી મનથી પ્રાર્થના કરવી ને સ્તુતિનું ગીત ગાવું.

હે પિતાઓ ને માતાઓ, તમારાં કામકાજ ગમે તેટલાં અગત્યનાં હોય, તોપણ ઇશ્વરની વેદીની આસપાસ કુટુંબને જમા કરવાનું ચૂકતાં નહિ. તમારા ઘરમાં



"માબાપો તમે તમારાં બાળકો પર પ્રેમ કરો છો એ તમારાં બાળકોને જોવા દો."

ઇશ્વરની સહાયની માગણી કરો. તમારાં વ્હાલાંની આજુબાજુ પરીક્ષણો છે એ ધ્યાનમાં રાખો. જુવાનો તેમજ મોટેરાંના માર્ગમાં રોજીંદી હરકતો આવી ઉભી રહે છે. જેઓ ધૈર્યશીલ, પ્રેમાળ ને આનંદી જીવન ગુજારવા ઇચ્છતાં હોય તેમણે પ્રાર્થના કરવીજ જોઇએ. ઇશ્વર પાસેથી સતત સહાય મેળવીશું, તોજ આપણે આપણા પોતા પર ફતેહ પામી શકીશું.

જ્યા આનંદીપણું, સભ્યતા ને પ્રેમનો વાસો હોય એનેજ ઘર કહી શકાય. જ્યાં એ વરદાનો છે, ત્યાં સુખ ને શાંતિનો વાસો છે. આપદાઓ આવી પડે ખરી, પણ

એ તો માનવમાત્રનો હિસ્સો છે. દિવસ ભલે આપદાઓથી ઘેરાએલો હોય, તોપણ ધૈર્ય, ઉપકારીપણું ને પ્રેમથી તમારાં હૃદયોને પ્રકાશિત રાખો, એવાં ઘરોમાં દેવદૂતોનો વાસો હોય છે.

એકબીજાનું સુખ શામાં સમાએલું છે તેનો પતિએ ને પત્નીએ અભ્યાસ કરવો જોઇએ, અને સભ્યતાનાં તથા દયાનાં નાનાં નાનાં કૃત્યો જે વડે જીવન આનંદી ને પ્રકાશિત બને છે તે કરતાં ચૂકવું નહિ. પતિ અને પત્ની વચ્ચે સંપૂર્ણ ભરોસો હોવો જોઇએ. તેમની જવાબદારીઓનો વિચાર તેમણે એકઠાં મળીને કરવો જોઇએ. તેમનાં છોકરાંના ઉત્તમોત્તમ હિતને અર્થે પણ તેમણે એકઠાં મળીને કામો કરવાં જોઇએ. એકબીજાની યોજનાની ટીકા એકબીજાના નિર્ણયોની ખરાખોટી તેમણે છોકરાંની હાજરીમાં કરવી નહિ. છોકરાં માટેનું બાપનું કામ મુશ્કેલ ન બને તેની સંભાળ માતાએ રાખવી. ડાહી ડાહી સલ્લાહ આપીને તેમજ પ્રેમપૂર્વક ઉત્તેજન આપીને બાપે માતાના કાર્યને ટેકો આપવો.

માબાપ અને છોકરાં વચ્ચે અથડામણ કે વિખવાદ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી. બાળકોને શું ગમે છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીને, તેઓની લાગણીઓમાં પ્રવેશ કરીને, અને તેમનાં હૃદયોમાં શું છે તે પ્રગટ કરાવીને માબાપે પોતાનાં બાળકો સાથે પરિચિત રહેવું જોઇએ.

માબાપો, તમે તમારાં બાળકો પર પ્રેમ કરો છો, એ તમારા બાળકોને જોવા દો, તેમજ તેમને સુખી કરવાને તમે તમારૂં બનતું બધું કરશો એ પણ તેમને જોવા દો. જો તમે એવું કરશો, તો તમારા જરૂરી પ્રતિબંધોનું વજન તેમનાં કુમળાં મનમાં વિશેષ પડશે. "આકાશમાં તેઓના દૂત મારા આકાશમાંના બાપનું મોં સદા જુએ છે" (માત્થી ૧૮:૧૦). એ ધ્યાનમાં રાખીને દયાથી તેમજ લાગણીસહિત તમારાં છોકરાંને અંકુશમાં રાખો. તમારાં બાળકોને માટે દૂતો ઇશ્વરે સોંપેલું કામ કરે, માટે તમે તમારૂં ફાળે પડતું કામ કરીને તેમની સાથે સહકાર કરો.

જેનું નામ ઘર એવા ઘરની બુદ્ધિપૂર્વકની તથા પ્રેમાળ દોરવણી હેઠળ ઊછરેલાં છોકરાંને મોજમજા તથા દોસ્તીની શોધમાં ભટકતા ફરવાની ઇચ્છા રહેશે નહિ. કંઇ પણ ભૂંડું તેમનું આકર્ષણ કરશે નહિ. ઘરમાં જે ભાવ પ્રધાન હશે તે તેમનાં ચારિત્ર્ય ઘડશે; વળી એથી તેમને એવી આદતો પડશે ને તેઓ એવા સિદ્ધાંતોનું ગ્રહણ કરશે કે જ્યારે ગૃહાશ્રય છોડીને જગતમાં તેમનું સ્થાન લેવાનો સમય આવશે ત્યારે એ આદતો ને સિદ્ધાંતો પરીક્ષણોની સામે બળવાન બચાવરૂપ નીવડશે.

જેમ માબાપોને તેમજ છોકરાંને ઘરમાં અગત્યની ફરજો બજાવવાની છે. તેઓ કુટુંબનાં અંગો છે એ તેમને શીખવવું જોઇએ. તેમના પર પ્રેમ રાખવામાં

આવે છે, તેમની દરકાર કરવામાં આવે છે, તેમને અન્નવસ્ત્રાદિ આપવામાં આવે છે; તો એ પ્રેમકૃત્યોનો બદલો ઘરના બોજા ઊંચકવામાં ફાળો આપીને, તેમજ જે કુટુંબના તેઓ અવયવો છે તેમાં જેટલો આનંદ દાખલ કરાય તેટલો દાખલ કરીને તેમણે આપવાનો છે.

પ્રતિબંધો સામે કેટલીક વાર બાળકો ગુસ્સે થવા લલચાય છે; પરંતુ તેમની કાચી સમજનાં વર્ષો દરમિયાન માબાપે વિશ્વાસુપણે તેમની સંભાળ રાખી ને તેમના પર સખત દેખરેખ રાખી તેનું સ્મરણ કરીને પાછલા જીવનમાં તેઓ તેમને આશિષ દેશે.

માબાપોની જવાબદારીઓ

મનુષ્યજાતિને અસલ સ્થિતિમાં પાછી લાવવાનાં તથા તેની ઉન્નતિ કરવાનાં મંડાણ ઘરમાંથી મંડાય છે. બીજાં બધાં કામનો આધાર માબાપના કામ પર રહે છે. સમાજ તે કુટુંબોનો બનેલો છે, અને કુટુંબોના વડાઓ સમાજને જેવો બનાવે છે તેવો તે છે. અંતઃકરણમાંથીજ "જીવનના મુદ્દા" (નીતિવચનો ૪:૨૩) નીકળે છે; તેથી કોમનું, મંડળીનું ને પ્રજાનું હૃદય તે ઘરકુટુંબ છે. સમાજનું કલ્યાણ, મંડળીની ફતેહ, ને પ્રજાની આબાદી, એ સર્વ ઘરમાં જે છાપ પડે છે તે પર આધાર રાખે છે.

ગૃહજીવનનું મહત્વ અને તેની તકો ઇસુ ખ્રિસ્તના જીવન પરથી સમજાય છે. આપણો નમુનો તથા ગુરૂ થવાને જે સ્વર્ગમાંથી ઉતરી આવ્યો હતો, તેણે નાઝારેથના એક કુટુંબના અંગ તરીકે ત્રીસ વર્ષ ગાળ્યાં હતાં. એ વર્ષો વિષે બાઇબલમાં બહુજ ટૂંક વર્ણન આપેલું છે. એ વર્ષો દરમિયાન કોઇ મહાન ચમત્કારોથી જનસમુદાયનું ધ્યાન આકર્ષાએલું નહિ, કોઇ આતુર ટોળાં તેની પાછળ પાછળ જતાં, કે તેનાં વચનો સાંભળતાં એમ પણ નહિ. એમ છતાં એ વર્ષો દરમિયાન તે તેનું દિવ્ય કાર્ય કર્યે જતો હતો. તે આપણી પેઠેજ રહ્યો, ગૃહજીવનમાં ફાળો આપતો, ગૃહની શિસ્તને આધીન રહેતો, ઘરની ફરજો બજાવતો ને બોજ ઊંચકતો. એક નમ્ર કુટુંબના આશ્રય હેઠળ આપણા સામાન્ય અનુભવોમાં ભાગ લેતો લેતો "ઇસુ જ્ઞાનમાં તથા કદમાં, ને ઇશ્વરની તથા માણસની પ્રસન્નતામાં વધતો ગયો" (લુક ૨:૫૨).

એકાંતપણાનાં એ બધાં વર્ષો દરમિયાન તેનું જીવન સહાનુભૂતિ ને સહાયના પ્રવાહમાં વહેતું ચાલ્યું. તેનું નિઃસ્વાર્થપણું ને ધૈર્યશીલ સહનતા, તેની હિમ્મત ને વિશ્વાસુપણું, તેનું પરીક્ષણની સામે થવું, તેની અખૂટ શાંતિ ને આનંદીપણું એ બધું કાયમની પ્રેરણારૂપ હતું. શુદ્ધ ને મધુર વાતાવરણ તે ઘરમાં દાખલ કરતો,



જીવનની ઘણીખરી વ્યવહારિક ફરજો બાળકને માતા પાસેથી શીખવાની મળે છે

અને સમાજના અવયવો મધ્યે તેનું જીવન ખમીરની પેઠે પ્રવૃત્તિ કરતું. તેણે ચમત્કાર કર્યો છે એવું કોઇ કહેતું નહિ તો પણ તેનામાંથી પ્રેમનું આરોગ્યકારક ને જીવનદાયક પરાક્રમ નીકળીને પરિક્ષણુપોડીત, માંદા અને આશાહીન પ્રતિ જતું તેની બાલ્યાવસ્થાથીજ તે અન્યની મુગી સેવા કરતો, અને તેથીજ જ્યારે તેણે જાહેર ધર્મસેવાનો આરંભ કર્યો ત્યારે ઘણાં માણસો રાજીખુશીથી તેનું સાંભળતાં.

ત્રાતા ઈસુનાં નાનપણનાં વર્ષો જુવાનોને કેવળ નમુનો આપનાર છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ એ કરતાં વિશેષ છે. એ તો માબાપોને બોધપાઠરૂપ ને ઉત્તેજનદાયક પણ છે. જેઓ પોતાના જાતભાઈઓની ઉન્નતિ કરવાની ખાએશ રાખતા હોય તેમને માટે કુટુંબ તથા આડોસીપાડોસી પ્રત્યે સેવા બજાવવાનું ક્ષેત્ર એ સેવાનું પ્રથમ ક્ષેત્ર છે. કુટુંબના સ્થાપકો તથા રક્ષકોને સોંપાએલા સેવાક્ષેત્ર કરતાં વધારે અગત્યનું સેવાક્ષેત્ર બીજું કોઈ નથી. પિતાઓ તથા માતાઓના કાર્યનાં જેવાં મહાન ને અગત્યનાં પરિણામો આવે છે તેવાં મનુષ્યને સોંપાએલા અન્ય કોઈ કાર્યમાંથી નીપજતાં નથી.

સમાજનું ભાવિ કેવું નીવડશે તે આજનાં જુવાનો તથા બાળકો પરથી નક્કી થવાનું છે, અને એ જુવાનો તથા બાળકો કેવાં નીવડશે તે તેઓ જે ઘરનાં છે તે પર આધાર રાખે છે. મનુષ્યજાતિને શાપરૂપ જે રોગ, દુઃખ ને ગુન્હો છે તેના મોટા ભાગનું મૂળ કારણ જોઈશું તો યોગ્ય ગૃહકેળવણીની અછત એજ માલૂમ પડશે. જો ગૃહજીવન શુદ્ધ ને યોગ્ય હોય, એવા ઘરની સંભાળ નીચેથી બહાર પડતાં છોકરાં જો જીવનની જવાબદારીઓ ને જોખમોને ભેટવાને તૈયાર થએલાં હોય, તો જગતમાં કેવો જબરો ફેરફાર જોવામાં આવે !

દુષ્ટ આદતોનાં ભોગ બનેલાંને સુધારવાને મોટાં મોટાં સાહસો ને સંસ્થાઓમાં મહાન પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે, અને અમર્યાદ સમય ને પૈસો વાપરવામાં ને શ્રમ કરવામાં આવે છે. પરંતુ એ મહાન જરૂરિયાતને પહોંચી વળવાને એ બધા પ્રયત્નો પણ પૂરતા નથી. તેમ છતાં પરિણામ કેટલું નજીવું ! એવા પ્રયત્નોથી કાયમને માટે સુધરી જનારાં કેટલાં જુજ હોય છે !

અનેક જણ સારૂં જીવન ગાળવાની ઈચ્છા સેવે છે, પરંતુ ટેવના બળમાંથી છૂટવાની હિમ્મત ને નિશ્ચય તેમનામાં હોતાં નથી. એ કૂટેવો છોડવામાં જે પ્રયત્ન કરવાની, લડત ચલાવવાની ને ભોગ આપવાની જરૂર છે તે કરવાની તેઓમાં હિમ્મત નથી, પરિણામે તેમનાં જીવન ભંગ થએલાં ને નકામાં થઈ ગએલાં હોય છે. એજ કારણને લીધે સારામાં સારી માનસિક શકિતવાળાં માણસો, ઉચ્ચ આકાંક્ષા ને ઉમદા શકિત ધરાવનારાં માણસો, જે સ્વભાવે ને કેળવણીએ વિશ્વાસ ને જવાબદારીની જગાઓ પૂરવાને અન્યથા લાયક છે, તેઓ પણ સ્થાનભ્રષ્ટ કરાયલાં છે, અને આ જીવન તથા આવનાર જીવનને માટે નકામાં થઈ ગએલાં હોય છે.

જેઓ ખરેખર સુધરી જાય છે, તેઓને પણ તેમનું માણસપણું પાછું મેળવવાને કેટલી સખત લડત કરવી પડે છે ! વળી ઘણાંયને તેમની ખોટી વાવણીનાં કડવાં ફળ જીંદગીભર ખાવાં પડે છે, એટલે કે તેમના શરીરનો બાંધો તૂટી ગએલો

ઇચ્છાશકિત અસ્થિર થઇ ગએલી, બુદ્ધિ હાનિ પામેલી, અને આધ્યાત્મિક શકિત દુર્બળ થઇ ગએલી હોય છે. જે ભૂંડું છે તેનો પહેલેથીજ સામનો કરવામાં આવેલો હોત, તો કેટલું બધું જુદુંજ પરિણામ આવ્યું હોત!

મોટે અંશે એ કાર્ય માબાપ પર આધાર રાખે છે. સમાજરૂપી શરીરને ધારાની પેઠે ખાઇ નાખનાર અમિતાહારીપણાની તથા અન્ય અનિષ્ટની પ્રગતિ રૂંધવાના જે જે પ્રયત્નો થાય છે તેમાં, બાળકોની ટેવો કેવી રીતે પાડવી ને તેમનું ચારિત્ર્ય કેવી રીતે ઘડવું, તે વિષે માબાપને શિક્ષણ આપવા પર વધારે ધ્યાન આપવામાં આવે, તો સોગણું વધારે સારૂં ફળ આવે. આદત જે ભૂંડાઇને માટે ભયંકર બળરૂપ છે, તેનેજ સારાપણુ માટે બળ તરીકે વાપરવાની શકિત માબાપમાંજ છે. માબાપોને તો ઝરાના મૂળ સાથેજ કામ છે, અને એ ઝરાને યોગ્ય દિશામાં વાળવાનું કામ માબાપનું છે.

માબાપો તેમનાં બાળકોને માટે તંદુરસ્ત તથા સુખી જીવનનો પાયો નાખી શકે એમ છે. બાળકોને પરીક્ષણ સામે ટકી શકવાની નૈતિક શકિતથી, અને જીંદગીના કોયડાઓ સામે સફળતાપૂર્વક લડત ચલાવવાને હિમ્મત તથા બળથી વેષ્ટિત કરીને માબાપો તેમને પોતાનાં ઘરોમાંથી બહાર પડવા દે તો કેવું સારૂં! જીંદગીનો હેતુ ઇશ્વરને ગૈારવ આપવાનો ને જગતને આશીર્વાદરૂપ થવાનો છે, એ હેતુ તેઓ તેમનામાં પ્રેરે અને એ હેતુ માટેની શકિત તેમનામાં ખીલવે. જીંદગીની ચઢતી કે પડતી, ગમે તેવી સ્થિતિમાં મહિમાવંત ઉંચાઇએ ચઢવાને માટે માબાપો પોતાનાં બાળકોને સારૂ સીધા માર્ગો તૈયાર કરી શકે એમ છે.

બોધપાઠ

ઘર કે કુટુંબનું કામ ઘરના સભાસદોમાંજ સંકોચાઈ રહેતું નથી, પરંતુ એ કરતાં આગળ વધે છે. ખ્રિસ્તી ઘરે તો જીવનના ખરા સિદ્ધાંતોની ઉત્તમતા પ્રગટ કરનાર બોધપાઠ કે પદાર્થપાઠરૂપ થવાનું છે. એવો દાખલો તે દુનિયામાં કલ્યાણને માટે પરાક્રમરૂપ નીવડશે. મનુષ્યોનાં હ્રદયો તથા જીવનો પર ખરા ખ્રિસ્તી ઘરની જેની અસર થાય છે તેની કોઈ સારામાં સારા ભાષણથી પણ થઇ શકતી નથી. એવા ઘરમાંથી જુવાનો બહાર પડે છે ત્યારે તેઓ પોતે જે શીખેલાં તે અન્યને પમાડી શકે છે. જીંદગીના ઉચ્ચતર નિયમો અન્ય ઘરોમાં પણ દાખલ કરવામાં આવે છે, જેથી સમાજમાં ઉન્નતિકારક અસર પ્રવર્તે છે.

આગતાસ્વાગતા

પ્રભુ ઇસુ કહે છે: "જ્યારે તું દિવસનું કે રાતનું ખાણું આપે, ત્યારે તારા મિત્રોને કે તારા ભાઇઓને, કે તારાં સગાંને, કે શ્રીમંત પડોસીઓને ન બોલાવ;



"માબાપો તેમનાં બાળકોને માટે તંદુરસ્ત તથા સુખી જીવનનો પાયો નાખી શકે એમ છે."

રખે કદાપી તેઓ પણ તને પાછા નોતરે, ને તને બદલો મળે. પણ જ્યારે તું મિજબાની આપે ત્યારે દરિદ્રિઓને, ટૂંડાઓને, લંગડાંને તથા આંધળાંને બોલાવ; અને તને ધન્ય થશે; કેમકે તને બદલા આપવાને તેઓની પાસે કંઇ નથી; પણ ન્યાયીઓના પુનરૂત્થાનમાં તને બદલો અપાશે." (લુક ૧૪:૧૨-૧૪)

ઉપર દર્શાવેલા મહેમાનો એવી જાતના છે કે જેમનો આવકાર કરવામાં બહુ

તસ્દી ઊઠાવવી ન પડે. એમને માટે પુષ્કળ જાતની ને ખર્ચાળ સરસામગ્રી લાવવાની જરૂર પડશે નહિ. કંઇ ખાસ દેખાવ કરવાની જરૂર પણ પડશે નહિ. એમનો આવકાર કરવામાં જો તમે ઉમળકો દેખાડો, તમારી બાજુમાં જો તેમને જગા આપો, પ્રાર્થનાના સમયે તમારી સાથે તેમને ભળવા દો, એટલુંજ જો કરો, તોય તેમને તે સ્વર્ગની ઝાંખી કરાવનાર થઇ પડશે.

સ્વપણાની અને કુટુંબની મર્યાદાની દિવાલો ઓળંગીને આપણી સહાનુભૂતિઓએ બહાર જવું જોઇએ. પોતાનાં ઘરોને જેઓ અન્યને આશીર્વાદરૂપ બનાવવા ઇચ્છતાં હોય તેમને માટે અમૂલ્ય તકો છે. સામાજીક અસર એ એક અદ્‌ભૂત પરાક્રમ છે. જેઓ આપણી આજુબાજુ છે તેઓને સહાય કરવાના સાધન તરીકે એ પરાક્રમને આપણે આપણી ઇચ્છા હોય તો વાપરી શકીએ છીએ.

પરીક્ષણથી પીડાએલાં જુવાનોને માટે આપણાં ઘરો આશ્રયસ્થાનરૂપ હોવાં જોઇએ. ફંટાતા રસ્તાઓના સ્થળે આવી ઊભેલાં હોય એવાં ઘણાં જણ છે. હમણાંના કે હવે પછીના જીવનમાં તેમનું ભાગ્ય કેવું નીવડનાર છે તેની પસંદગી કરવામાં ઘરની દરેક અસર ને દરેક સંસ્કાર ફાળો આપે છે. અનિષ્ઠ તેમને આમંત્રણ આપ્યા કરે છે. અનિષ્ઠનાં ધામો ઉજ્વલ ને આકર્ષક બનેલાં છે. દરેકને માટે તેમાં આવકાર છે. ઘરબાર વિનાનાં ઘણાં જુવાનો આપણી આજુબાજુ છે, વળી જેઓ ઘરબારવાળાં છે તેમનામાંનાં કેટલાંકનાં ઘર જુવાનોને મદદકર્તાં કે ઉન્નતિકારક નથી, પરિણામે જુવાનો અનિષ્ઠના પ્રવાહમાં ધસડાય છે. આપણાં પોતાનાં ઘરોના દરવાજા આગળ થઇને તેઓ વિનાશને પંથે ચાલ્યાં જાય છે.

એવાં યુવાનો પ્રત્યે સહાનુભૂતિભર્યો હાથ લંબાવવામાં આવે એવી જરૂર છે. દયાનાં વેણુ તેમને સંભળાવવામાં આવે, કે તેમના પ્રત્યે થોડું ધ્યાન દેવામાં આવે, તો એટલામાં પણ તેમના આત્માઓ પર ફરી વળેલું પરીક્ષણનું વાદળ વિખરાઇ જશે. સ્વર્ગજન્ય સહલાગણીનું ખરૂં પ્રદર્શન કરવામાં આવે તો તેમાં જે હૃદયોને ખ્રિસ્તતુલ્ય વચનોની સુવાસની અને ખ્રિસ્તના પ્રેમભાવના કોમળ સ્પર્શની જરૂર છે એવાં હૃદયોનું દ્વાર ખોલવાનું પરાક્રમ છે. જુવાનો પ્રત્યે જો આપણે ભાવ પ્રદર્શિત કરીએ, આપણાં ઘરોમાં તેમને નોતરીએ, અને તેમની આજુબાજુ આનંદજનક ને સહાયકારક અસરો વહેતી મુકીએ, તો ઘણાંય જુવાનો સ્વર્ગની સીડીને ખુશીથી ચઢવા માંડશે.

જીવનની તકો

આપણો સમય ટૂંકો છે. આ સંસારમાં કેવળ એકજ ફેરો આપણે ખાઇ શકીએ છીએ; તેથી એ ફેરા દરમિયાન જીવનની જેટલી ઉંચી આંકણી થાય તેટલી આપણે કરીએ. જે કામ આપણને સોંપાએલું છે તેને માટે દ્રવ્ય કે સામાજીક દરજ્જો કે કોઈ મોટી શકિતની જરૂર નથી. એમાં કેવળ દયાળુ, સ્વનકારમય ભાવની અને નિશ્ચિત્ત મુરાદની જરૂર છે. દીવો ગમે તેટલો નાનો હોય, પરંતુ જો તે સ્થિરતાથી જલતો રાખવામાં આવે, તો તે અન્ય ઘણા દીવાને સળગાવવાના સાધનરૂપ બની શકે. આપણું લાગવગનું ક્ષેત્ર સંકુચિત ભલે દેખાય, આપણી શકિત ભલે થોડી હોય, આપણી તકો ભલે થોડી હોય, આપણાં સાધનો ભલે મર્યાદિત હોય, તથાપિ આપણાં પોતાનાં ઘરોને મળતી તકોનો વિશ્વાસુપણે ઉપયોગ કરવાથી આપણે અજાયબ જેવાં કામો કરવાની શકિત ધરાવી શકીએ છીએ. જીવનના દિવ્ય નિયમોને માટે આપણે આપણાં હૃદયો તથા ઘરોને ખુલ્લાં કરીશું, તો જીવનદાયક પરાક્રમના પ્રવાહને માટે આપણે નદીસમાન થઇ શકીશું. આપણાં ઘરોમાંથી આરોગ્યકારક ઝરાઓ વહેશે, જે ઝરાઓ જ્યાં હાલ ઉજડપણું ને સુકવાણું છે ત્યાં જીવન, સૌંદર્ય ને ફળદ્રુપતા લાવશે.



આપણો નમુનો

માણસની જરૂરિયાત પૂરી પાડનાર અશ્રાંત સેવક તરીકે આપણો પ્રભુ ઇસુ ખ્રિસ્ત આ દુનિયામાં આવ્યો હતો. માનવજાતિની પ્રત્યેક જરૂરિયાતને તે પોષી શકે માટે તેણે "આપણા મંદવાડ લીધા, ને આપણા રોગ ભોગવ્યા" (માત્થી ૮:૧૭). રોગ, લાચારી અને પાપના બોજનું હરણ કરવાને તે આવ્યો હતો. માણસોને પૂરેપૂરી રીતે અસલ સ્થિતિમાં મૂકવાં એ તેનું કાર્ય હતું. તંદુરસ્તી, શાંતિ અને સંપૂર્ણ ચારિત્ર્ય માણસોને અર્પવા તે આવ્યો હતો.

જેઓ તેની સહાય શોધતાં તેમના સંજોગો ને જરૂરિયાતો વિવિધ પ્રકારનાં હતાં, તથાપિ તેની પાસે આવેલાંમાંનું કોઈ એમ ને એમ પાછું વળેલું નહિ, તેનામાંથી આરોગ્યકારક પરાક્રમનો પ્રવાહ વહેતો હતો, જેથી શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક રીતે માણસોને સાજાં કરવામાં આવતાં હતાં.

તારનાર ઇસુનું કાર્ય કોઇ સ્થળ કે સમયથી મર્યાદિત થએલું નહોતું. તેની દયાની કંઇ સીમા નહોતી. લોકોને સાજાપણું આપવાનું તથા શિક્ષણ આપવાનું કાર્ય તેણે એટલા વિશાળ પ્રમાણમાં કરવા માંડયું હતું કે તેના પર પડાપડી કરનાર ટોળાંનો સમાવેશ કરી શકાય એટલું મોટું પાલેસ્ટાઇન દેશમાં કોઇ મકાન નહોતું. તેથી ગાલીલ પ્રાંતના પર્વતોના લીલાછમ ઢોળાવ પર, જવા આવવાના ધોરી માર્ગો પર, સમુદ્રને કિનારે, સભાસ્થાનોમાં, અને બીજે જ્યાં કહીં માંદાં માણસોને તેની પાસે લાવી શકાય ત્યાં તે ઇસ્પીતાલ માંડતો. જે કોઇ શહેર, નગર કે ગામમાં થઇને તે પસાર થતો ત્યાં જાતજાતના દરદીઓ પર હાથ મૂકીને તે તેમને સાજાં કરતો. તેના સંદેશાનો આવકાર કરવાને તત્પર હૃદયો જ્યાં કહીં તેને મળી આવે, ત્યાં તે તેમના સ્વર્ગીય પિતાના પ્રેમની ખાતરી આપી તેમને દિલાસો દેતો. જેઓ તેની પાસે આવતા તેમની આખો દિવસ તે સેવા કરતો. પોતાનાં કુટુંબોના નિર્વાહને અર્થે જેઓને આખો દિવસ સખત મહેનતમજૂરી કરવી પડતી તેવાં પર તે સાંજ પડતાં ધ્યાન દેતો.

માણસોના તારણ અર્થેની જવાબદારીનો ભયંકર બોજો લઇને ઇસુ ખ્રિસ્ત ફરતો હતો. તે જાણતો હતો કે માનવના સિદ્ધાંતો તથા હેતુઓમાં નિર્ણીત ફેરફાર થાય નહિ, તો સર્વનો વિનાશ થાય. એજ તેના મનનો બોજ હતો, અને એ બોજ તો ભાર કેટલો બધો હતો તેનો ખ્યાલ કોઇ કરી શકતું નહિ. બચપણમાં,

જુવાનીમાં તેમજ પુખ્ત વયમાં તે અસંગ ફરતો. તેમ છતાં તેની હજૂરમાં રહેવું વે સ્વર્ગમાં રહેવા બરાબર હતું. રોજ રોજ તેને પરીક્ષણોનો સામનો કરવો પડતો, રોજ રોજ તેને ભૂંડાઈના સમાગમમાં આવવું પડતું, જે પરથી જેઓને આશીર્વાદ દેવા તથા તારવા તે પ્રયત્ન કરતો હતો તેઓ પર ભૂંડાઈ કેટલું બધું બળ અજમાવતી તે તે નજરોનજર જોતો હતો. તેમ છતાં તે નિષ્ફળ નીવડયો નહિ કે નાસીપાસ થયો નહિ.

સર્વ બાબતોમાં તે પોતાની ઇચ્છાને પોતાને સોંપાએલાં કાર્યને અનુકુળ રાખતો. પોતાની જીંદગીમાંનું સર્વસ્વ પોતાના બાપની ઇચ્છાને આધીન કરીને તેણે પોતાના જીવનને ગૌરવવાન બનાવ્યું. તેની યુવાવસ્થાના દિવસોમાં એક વખતે રાબ્બીઓની શાળામાં તેને જોઈને તેની માએ તેને પૂછયું, કે "દીકરા, અમારી સાથે તું આવી રીતે કેમ વર્ત્યો?" ત્યારે તેણે જે ઉત્તર દીધો તે તેના જીવનકાર્યની કૂંચીસમાન છે. તેણે એવો ઉત્તર દીધો કે "તમે મારી શોધ શા માટે કરી? શું તમે જાણતાં નહોતાં કે મારા બાપને ત્યાં [અથવા, મારા બાપના કામમાં] મારે હોવું જોઈએ?" (લુક ૨:૪૮, ૪૯).

તેનું જીવન નિરંતર આત્મભોગ કરનારૂં જીવન હતું. મુસાફરને જેમ કોઈ આશ્રય આપે તેમ મિત્રોની દયાથી તેને જે આશ્રયસ્થાન મળતું, તે સિવાય આ દુનિયામાં તેને કોઈ ઘર નહોતું. આપણી ખાતર ગરીબમાં ગરીબ માણસ તરીકે જીવન ગુજારવાને, અને ગરીબ તથા દુ:ખી જનો મધ્યે હરીફરીને કામ કરવાને તે આવેલો હતો. એની કોઈએ કદર કરી નહિ કે તેને કોઈએ માન આપ્યું નહિ, પરંતુ માન કે કદરની પરવા કર્યા વગર જેઓને માટે તેણે એટલું બધું કર્યું હતું તેઓ મધ્યે તે હર્યોફર્યો.

તે હમેશાં ધીરજવાન ને આનંદી હતો, અને જીવન તથા શાંતિના સંદેશિયા તરીકે સંકટપીડિતો તેને સંબોધતાં. પુરૂષો ને સ્ત્રીઓ, બાળકો તથા જુવાનો એ સર્વની ગરજો તે જોતો, અને એ સર્વને "મારી પાસે આવો" એવું આમંત્રણ તે આપતો.

ઇસુએ પોતાની ધર્મસેવા દરમિયાન બોધ કરવા કરતાં વિવિધ પ્રકારના રોગીઓને સાજા કરવામાં વધારે સમય વાપર્યો હતો. તે નાશ કરવા નહિ પણ બચાવ કરવા આવેલો છે એવું કહેતો, અને તેના એ શબ્દોની સત્યતાનો પૂરાવો તેના ચમત્કારો આપતા. તે જ્યાં કહીં જતો ત્યાં તેની દયાના સમાચાર અગાઉથી જઈ પહોંચ્યાજ હોય. તે જ્યાં કહીં જતો ત્યાં જેઓ પર તેણે દયા કરેલી તેઓ તંદુરસ્તી મળ્યાને લીધે આનંદ કરતાં દેખાતાં, વળી તેમને મળેલી નવી શક્તિઓની

અજમાયેશ કરતાં જણાતાં. એવાં માણસોની આસપાસ બીજા માણસોનાં ટોળેટોળાં જમા થતાં, ને તેમની પાસેથી તેમને માટે પ્રભુએ કરેલાં કામના સમાચાર સાંભળતા. તેનો સાદ એજ ઘણાંએ પ્રથમ અવાજ સાંભળેલો, તેનું નામ એજ પ્રથમ ઘણાંએ શબ્દ ઉચ્ચારેલો, તેનો ચહેરો એજ જેનું ઘણાંએ પ્રથમ દર્શન કરેલું. તો શા માટે તેઓ ઇસુ પર પ્રેમ ન કરે, ને તેની સ્તુતિ ન ગજાવે ? તે ગામેગામ ને શહેરેશહેર ફરતો ત્યારે તે જીવન ને આનંદ પ્રસારનાર જીવંત પ્રવાહ જેવો હતો,

"ઝબુલુનના પ્રાંતના તથા નફથાલીમના પ્રાંતના,
યરદન પાસેના સમુદ્રના રસ્તાઓમાં,
એટલે વિદેશીઓના ગાલીલમાંના
જે લોક અંધારામાં બેઠેલા હતા
તેઓએ મોટું અજવાળું જોયું,
અને મરણસ્થાનમાં તથા મરણછાયામાં જેઓ બેઠેલા હતા
તેમના પર અજવાળું પ્રકાશ્યું." (માત્થી ૪:૧૫,૧૬)

સાજાપણું આપવાના દરેક કાર્યને તારનાર ઇસુએ માણસોનાં મન તથા આત્મામાં દિવ્ય સિદ્ધાંતો રોપવાનો પ્રસંગ બનાવ્યો. એજ તેના કાર્યનો હેતુ હતો. પાર્થિવ આશીર્વાદો તે આપતો તેનું કારણ એ હતું કે દિવ્ય કૃપાની સુવાર્તાનો અંગીકાર કરવાપ્રતિ તે માણસોનાં હૃદયોને વાળે.

યહુદી પ્રજાના ગુરૂઓમાં ખ્રિસ્તને સૌથી ઊંચું સ્થાન મળી શકયું હોત, પરંતુ એવું સ્થાન મેળવવા કરતાં ગરીબોને સુવાર્તા પહોંચાડવાનું તેણે વિશેષ પસંદ કર્યું. તે ઠેકાણે ઠેકાણે ફરતો તેનું કારણ એ કે ચૌટે ને શેરીએ માણસો સત્યનાં વચનો સાંભળી શકે. સમુદ્રને કિનારે, પહાડ પર, શહેરનાં મહોલ્લાઓમાં કે સભાસ્થાનમાં, તેનો અવાજ સંભળાતો, ને તે અવાજ શાસ્ત્રનો ખુલાસો કરતો હતો. વિદેશીઓ પણ તેનાં વચનો સાંભળે, માટે તે અવારનવાર મંદિરના બહારના આંગણામાં પણ ઉપદેશ કરતો.

શાસ્ત્રીઓ ને ફરોશીઓ શાસ્ત્રની જે સમજુતિ આપતા તેના કરતાં ખ્રિસ્તનું શિક્ષણ એટલું બધું જુદું પડતું કે લોકોનું ધ્યાન તે તરફ આકર્ષાયા વગર રહેતું નહિ. રાબ્બીઓ તો સંપ્રદાયો પર, માણસના મત પર ને માણસોની અટકળો પર વિવેચન કરતા. શાસ્ત્ર વિષે માણસોએ જે શિખવેલું ને લખેલું તેજ ઘણી વાર શાસ્ત્રને સ્થાને મૂકવામાં આવતું. પરંતુ ઇશ્વરનું વચન એજ ખ્રિસ્તના શિક્ષણનો વિષય હતો. પ્રશ્ન પૂછનારાઓને તે ઘણી વાર આવા સરળજ ઉત્તરો આપતો,

કે "એમ લખેલું છે કે...," "શાસ્ત્ર શું કહે છે?" "તું શું વાંચે છે?" મિત્રથી કે શત્રુથી જ્યારે ભાવ જાગૃત કરવામાં આવતો તેવે દરેક પ્રસંગે તે ઇશ્વરનું વચન રજુ કરતો. સ્પષ્ટતાથી ને પરાક્રમસહિત તે સુવાર્તાનો સંદેશો પ્રગટ કરતો ઇસ્રાએલના ગોત્રપતિઓ તથા પ્રબોધકોના શિક્ષણ પર ઇસુનાં વચનો જબરી રોશની ફેંકતાં, જેથી ધર્મશાસ્ત્ર માણસોને નવા પ્રકટીકરણ જેવું લાગતું. ઇશ્વરના વચનમાં એ લો ઊંડો અર્થ રહેલો છે એ તેના શ્રોતાજનોની જાણમાં અગાઉ કદી આવેલુંજ નહિ.

ખ્રિસ્તના જેવો સુવાર્તિક અગાઉ કદી થએલો નહિ. તે તો સ્વર્ગનું ગૌરવ હતો, પરંતુ માણસો જ્યાં હતાં ત્યાંજ તે તેઓને મળી શકે, માટે આપણી પ્રકૃતિ પરિધાન કરવા જેટલી નમ્રતા તેણે દાખવી હતી. ધનવાન કે ગરીબ, સ્વતંત્ર કે બંધાયલો, એવાં સર્વ સ્થિતિનાં માણસો પાસે ખ્રિસ્ત જે કરારનો સંદેશિયો હતો તેણે તારણની વધામણી આણી હતી. મહાન વૈદ્ય તરીકેની તેની કીર્તિ આખા પાલેસ્ટાઇન દેશમાં ફેલાઇ ગઇ હતી. સહાયને માટે તેને અરજ કરી શકાય માટે જ્યાં થઇને તે જવા આવવાનો હોય ત્યાં વિવિધ પ્રકારના રોગીઓ આવતા. વળી તેનાં વચનો સાંભળવાની તથા તેના હાથનો સ્પર્ષ મેળવવાની આકાંક્ષા રાખનારા પણ ત્યાં આવતાં. એવી રીતે જે મહિમાવાન રાજા તે માણસના રૂપમાં સુવાર્તા પ્રગટ કરતો ને રોગીઓને સાજા કરતો શહેરેશહેર ને ગામેગામ ફરતો.

યહુદી કોમના મહાન વાર્ષિક ઉત્સવોમાં તે હાજર થતો, અને બાહ્ય ક્રિયામાં તલ્લીન થઇ ગએલા લોકોને તે સ્વર્ગીય વાતો સંભળાવી અનંતકાળ તેઓને દૃષ્ટિગોચર કરતો. પોતીકા જ્ઞાનભંડારમાંથી તે સર્વને જ્ઞાનદ્રવ્ય પમાડતો. તે એટલી સાદી ભાષામાં તેમને સંભળાવતો, કે સમજ્યા વગર કોઇજ રહે નહિ. જે રીતો પોતાનીજ હતી એવી રીતો તે વાપરતો, ને શોક તથા સંકટપીડિતોને તે રીતે મદદ કરતો. પાપપીડિત આત્માંની તે દયાથી ને કૃપાથી સેવા કરતો, અને તેને સાજાપણું તથા શકિત પમાડતો.

એ ગુરૂઓનો ગુરૂ માણસોને જે સૌથી વધારે પરિચિત હોય તે માર્ગે તેઓનો સંસર્ગ શોધતો. તે એવી રીતે સત્યને રજુ કરતો, કે તેના શ્રોતાજનોની સૌથી પવિત્ર સ્મૃતિઓ તથા લાગણીઓ સાથે તે હમેશને માટે ગુંથાઇ રહેતું. તે એવી રીતે શ્રોતાજનોને શિક્ષણ આપતો કે તેમનાં હિતો ને સુખો તેનામાંજ સમાએલાં તેમને લાગતાં. તેનું શિક્ષણ એટલું બધું સચોટ, તેનાં ઉદાહરણો એટલાં બધાં બંધબેસતાં, અને તેનાં વચનો એટલાં બધાં લાગણીભર્યાં ને આનંદજનક હતાં, કે તેના શ્રોતાજનો મુગ્ધ થઈ જતા. એવી સરળતાથી ને આતુરતાથી તે

ગરજવાનોની આગળ બોલતો કે તેથી તેનો એકેએક શબ્દ પવિત્ર બની જતો.

તેની જીંદગી કેટલી બધી ઉદ્યમી હતી ! દરરોજ જ્યારે જુઓ ત્યારે તે ગરજવંતોનાં તથા દુઃખીઓનાં ઘરોમાં પેસતો, નિરાશાગ્રસ્તમાં આશા ચમકાવતો, અને શોકગ્રસ્તને શાંત આપતોજ દેખાય. તે કૃપાળુ, માયાળુ ને દયાળુ હતો, તેથી તે બોજ નીચે દબાઇ ગએલાંને ઉભા કરતો ને શોકગ્રસ્તને દિલાસો દેતો ફરતો. તે જ્યાં કહીં જાય ત્યાં આશીષ લઇનેજ જતો.

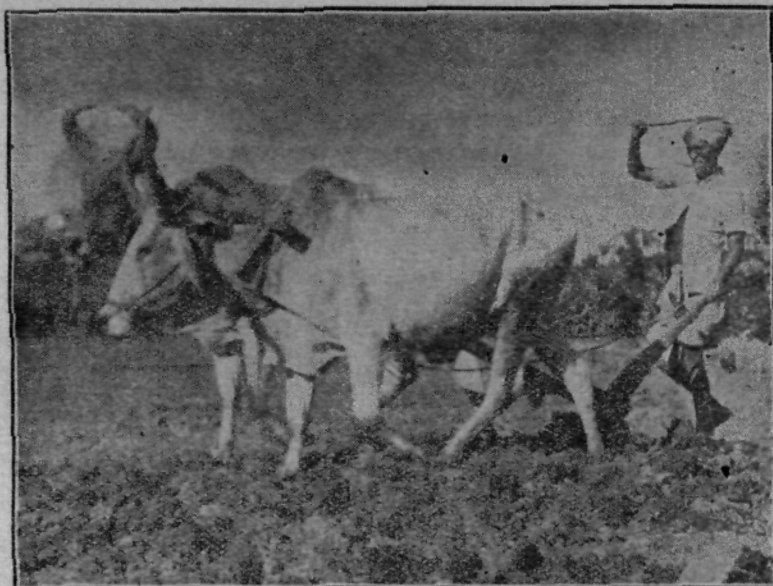
ઇસુ ગરીબોની સેવા કરતો ખરો, પરંતુ સાથે સાથે શ્રીમંતોનો સંપર્ક સાધવાના રસ્તા પણ ખોળતો. દ્રવ્યવાન ને સંસ્કારી ફરોશીનો, યહુદી અમીરનો અને રોમન અધિકારીનો તેણે પરિચય મેળવ્યો હતો. તે તેઓનાં નિમંત્રણો સ્વીકારતો, તેઓની મિજબાનીઓમાં હાજરી આપતો, અને તેમનાં હિતો ને વ્યવસાયોથી પોતાને પરિચિત કરતો, એ બધાનું એ કારણ હતું કે તેમનાં હૃદયો સાથે લાગ મેળવીને અવિનાશી દ્રવ્ય તેમની આગળ પ્રગટ કરી શકે.

ઇસુ ખ્રિસ્ત આ દુનિયા પર આવ્યો તેનું કારણ એ હતું કે ઉપરથી પરાક્રમ મેળવીને માણસ નિર્દોષ જીવન ગુજારી શકે છે એ તે બતાવી શકે. પૂરેપૂરી ધીરજથી અને લાગણીસહિતની સહાયક વૃત્તિથી માણસોને તે તેમની ખરી ગરજ વખતે મળતો. કૃપાભર્યાં કોમળ સ્પર્શવડે તે માણસમાંથી અશાંતિ ને શંકા વિદારી દેતો, દ્વેષભાવને પ્રેમભાવમાં ફેરવી નાખતો, અને અવિશ્વાસને સ્થાને વિશ્વાસ ઉપજાવતો.

મરજીમાં આવે તેને તે કહેતો કે "મારી પાછળ ચાલ," અને જેને એમ કહેવામાં આવતું તે ઉઠીને તેની પાછળ જતો. દુનિયાનું મોહકપણું નષ્ટ થતું. તેના સાદનો અવાજ થતાંજ લોભ અને મોટાઇનો ભાવ હૃદયમાંથી નાસી જતો, અને બંધનમુક્ત થઇને ઇસુ તારનારના અનુયાયી થવા સારૂ માણસો તૈયાર થઇ જતાં.

બંધુપ્રેમ

પ્રજાભેદ, પંકિતભેદ કે માન્યતાભેદ એવા કશાને ઇસુ ખ્રિસ્ત લેખવતો નહિ. પોતાનાં દેશનેજ ને પોતાની કોમનેજ સ્વર્ગીય દાનોનો લાભ મળે એવું શાસ્ત્રીઓ ને ફરોશીઓ ઇચ્છતા હતા, અને દુનિયા પરના ઇશ્વરના કુટુંબના બાકીના ભાગને તે લાભમાંથી મુક્ત કરવા માગતા હતા. પરંતુ ભેદભાવની સર્વ દિવાલો તોડી પાડવાને ઈસુ ખ્રિસ્ત આવેલો. તે એવુ બતાવવાને આવેલો કે હવા, પ્રકાશ, અને



H. P. Bhatt

"માણસોને તે તેમની ખરી ગરજ વખતે મળતો."

ભૂમિને તાજી કરનાર વરસાદનાં ઝાપટાં જેટલાં અબાધિત છે તેટલુંજ દયા ને પ્રેમનું તેનું દાન પણ અબાધિત છે.

ખ્રિસ્તના જીવને જે ધર્મ સ્થાપન કર્યો તેમાં જ્ઞાતિભેદ નથી; તે એવો ધર્મ છે કે જેમાં યહુદી અને વિદેશી, સ્વતંત્ર અને બંદીવાન એક સામાન્ય બંધુમંડળમાં જોડાએલા છે, ને ઇશ્વરની આગળ સર્વસમાન છે. તેની હિલચાલ પર કોઇ પણ જાતની રાજનીતિની અસર ફાવતી નહિ. પડોસી ને પારકા વચ્ચે, મિત્ર ને શત્રુ વચ્ચે તે કશો તફાવત રાખતો નહિ. તેનું હૃદય જેને માટે દ્રવતું હતું તે કોણ? જીવનના પાણીની તૃષા રાખનાર આત્મા એજ.

કોઇ પણ મનુષ્યને તે નકામો ગણી કાઢતો નહિ, પરંતુ દરેક આત્માને રોગનિવારક ઇલાજ લગાડવા તે કોશીષ કરતો. ગમે તેવાં માણસોની સંગતમાં તે હોય, પરંતુ સમય તથા સંજોગોને અનુકુળ શિક્ષણ તે આપતો. માણસો પોતાના સાથીજનો પ્રત્યે જે કોઇ પ્રકારની બેદરકારી કે અપમાન પ્રદર્શિત કરે, તે પરથી તો તેમને દૈવી-માનુષી સહાનુભૂતિની કેટલી બધી જરૂર છે એનું વિશેષ

ભાન તેને થતું. છેક ક્ષુદ્ર ને છેક નકામાં માણસોમાં આશા પ્રેરવા તે કોશીષ કરતો, અને તેમની આગળ એવી ખાતરી રજુ કરતો કે તેઓ નિર્દોષ ને નિષ્કલંક બની શકે છે, વળી ઇશ્વરનાં છોકરાંને ઘટતું ચારિત્ર્ય પણ સંપાદન કરી શકે છે.

શેતાનના અંકુશ હેઠળ આવી ગએલાંને, અને તેની જાળમાંથી છટકી જવાની જેમનામાં શકિત નહોતી એવાંને પણ તે ઘણીયે વાર મળતો. એવાને એટલે નાસીપાસ થએલાને, રોગીને, પરીક્ષણમાં સપડાએલાને, પતિતને ઇસુ અત્યંત દયાનાં વચનો કહેતો. એટલે જે વચનોની તેમને જરૂર હતી ને જે તેઓ સમજી શકે એવાં વચનો તે કહેતો. બીજાં કેટલાંક તેને એવાં માણસો મળતાં કે જેઓ આત્માના વૈરીની સાથે હાથોહાથની લડતમાં રોકાએલાં હતાં. એવાંને તે લડત ચાલુ રાખવાનું ઉત્તેજન આપતો, અને તેમનો વિજય થશેજ થશે એવી ખાતરી તેમને આપતો; કારણ કે તેમના પક્ષમાં ઇશ્વરના દૂતો હતા, જે તેમને વિજય આપવા ઇચ્છતા હતા.

દાણીઓના ભોજનના સમયે તે મોંઘેરા મહેમાન પેઠે બેસતો, અને તેની સહાનુભૂતિ તથા દયાભાવથી એવું દર્શાવતો કે માણસનું સ્થાન તે લેખવતો; અને માણસો તેના ભરોસાને પાત્ર થવાની તમન્ના રાખતા. તેમનાં તૃષિત હૃદયો પર તેનાં વચનો આશીષયુકત તથા જીવનદાયક પરાક્રમસહિત પડતાં. તેથી તેમનામાં નવીન આવેગો જાગૃત થતા, અને સમાજના આ અછૂતો સમક્ષ નવા જીવનનું દ્વાર ખુલતું.

ઇસુ જોકે યહુદી હતો, તથાપિ તે સમરૂનીઓ મધ્યે છૂટથી ભળતો, એમ કરવામાં તેણે પોતાની પ્રજાના ફરોશી રિવાજોને અવગણ્યા. તેઓનો પૂર્વ નિર્ણય જાણ્યા છતાં એ ધિકકારાએલા લોકોની આગતાસ્વાગતા તે સ્વીકારતો. તે તેમનાં ઘરોમાં તેમની સાથે સૂઇ જતો, તેમની સાથે જમવા બેસતો, તેમનાજ હાથે રંધાએલું ને પીરસાએલું ભોજન જમતો, તેમના મહોલ્લાઓમાં શિક્ષણ આપતો, અને તેમની સાથે ઘણાજ પ્રેમભાવથી ને સભ્યતાથી વર્તતો. અને માનવીય લાગણીની દોરીથી તે તેમનાં હૃદયોને પોતા પ્રતિ આકર્ષતો, ત્યારે જે તારણનો યહુદીઓ નકાર કરતા હતા તેજ તેમને તે પોતાની દિવ્ય કૃપાથી પમાડતો.

વ્યકિતગત ધર્મસેવા

તારણની સુવાર્તા સંભળાવવાની કોઇ પણ તક ઇસુ ખ્રિસ્ત જતી કરતો નહિ. સમરૂનની પેલી એક સ્ત્રીને કહેલા અજબ શબ્દો સાંભળો. તે યાકૂબના કૂવા પર બેઠો હતો એટલામાં તે સ્ત્રી પાણી ભરવા આવી: તેણે જે સ્ત્રી પાસેથી પાણી

માગ્યું એથી તે સ્ત્રી અચંબો પામી. ઇસુએ તેને કહ્યું, મને પાણી પા." તેને થંડુ પાણી પીવું હતું ખરૂં, પરંતુ તેની સાથે તે એવો રસ્તો પણ ખોલવા માગતો હતો કે જેથી તે તે સ્ત્રીને જીવનનું પાણી આપી શકે. સ્ત્રીએ કહ્યું, "હું સમરૂની સ્ત્રી છું, છતાં તું યહુદી થઇને મારી પાસે પાણી કેમ માગે છે! કેમકે સમરૂનીઓ જોડે યહુદીઓ કંઇ પણ વ્યવહાર રાખતા નથી." ઇસુએ ઉત્તર વાળ્યો, કે "ઇશ્વરના દાનને તથા જે તને કહે છે, કે મને પાણી પા, તે કોણ છે, એ જો તું જાણતી હોત, તો તું તેની પાસે માગત, ને તે તને જીવતું પાણી આપત......જે કોઇ આ પાણીમાંનું પીએ તેને ફરી તરસ લાગશે; પણ જે પાણી હું આપીશ, તેમાંનું જે પીએ તેને કદી તરસ નહિ લાગશે; પણ જે પાણી હું તેને આપીશ તે તેનામાં પાણીનો ઝરો થશે, કે જે અનંતજીવન સુધી ઝર્યાં કરશે." (યોહાન ૭:૧-૧૪).

આ સ્ત્રી જોકે એક હતી તથાપિ ઇસુએ તેના પ્રત્યે કેટલો બધો ભાવ પ્રદર્શિત કર્યો! તેના શબ્દો કેટલા બધા ઉત્કંઠાવાળા ને છટાદાર હતા! તે શબ્દો સાંભળ્યા પછી તે સ્ત્રી પોતાની ગાગર મૂકીને શહેરમાં ગઇ, ને તેના મિત્રોને તેણે કહ્યું, કે "આવો, જેટલું મેં કર્યું તે બધું જેણે મને કહી દેખાડયું તે માણસને જુઓ; તેજ ખ્રિસ્ત છે કે શું?" પછી એવું વાંચવામાં આવે છે, કે "તે શહેરના ઘણા સમરૂનીઓએ તેના પર વિશ્વાસ કર્યો." (યોહાન ૪:૨૯, ૩૯). વળી એજ શબ્દોએ આત્માઓને બચાવવામાં ત્યાર પછીનાં વર્ષોમાં જે અસર કરેલી છે તેનું માપ કોણ કાઢી શકે એમ છે!

આત્માને સાજો કરવો

સહાયને માટે ઇસુની પાસે આવનારાંમાંનાં ઘણાંખરાંએ પોતેજ પોતા પર રોગદરદ આણેલાં હતાં; તેમ છતાં એવાંને સાજાં કરવાની તેણે કદી ના પાડી નહોતી. જ્યારે તેનામાંથી પરાક્રમ નીકળીને તેઓમાં પ્રવેશતું ત્યારે તેમને તેમનાં પાપની ખાતરી થઇ જતી, અને જેમ દેહનાં દરદોમાંથી તેમ આત્માના રોગમાંથી પણ તેઓમાંનાં ઘણાંખરાં સાજાં થઇ જતાં.

એવો એક દાખલો તે કાપરનાહૂમનો પક્ષઘાતી હતો. પેલા રક્તપિત્તિયા કે કોઢીઆની પેઠે, આ પક્ષઘાતીને પણ સાજા થવાની કશી આશા રહી નહોતી. તેનો રોગ પાપી જીવનનું પરિણામ હતું, જેના ખેદથી તેનાં દુઃખો વધારે દુઃખમય બનતાં હતાં. એ તેના દુઃખમાંથી કંઇ રાહત મેળવવાને માટે તેણે ફરોશીઓને તથા વૈદોને ઘણી વાર આજીજી કરી હતી, પરંતુ તે બધું ફોકટ ગયું હતું. તેઓએ તેના રોગને અસાધ્ય જાહેર કર્યો હતો, તેને પાપી ગણી કાઢયો હતો, અને ઇશ્વરના કોપ તળે રહીનેજ તેને મરવાનું છે એવું જાહેર કર્યું હતું.

આ પક્ષઘાતી નિરાશામાં ગરક થઇ ગયો હતો, એવામાં તેણે ઇસુનાં કામો વિષે સાંભળ્યું. તેના જેવાજ પાપી અને નિરૂપાય એવાં બીજાં માણસોને સાજાં કરવામાં આવ્યાં હતાં, જે પરથી તેને એવું માનવાનું ઉત્તેજન મળ્યું કે જો મને કોઇ ઇસુ તારનારની પાસે લઇ જાય તો હું પણ સાજો થઇ જાઉં. પરંતુ તેના દરદનું કારણ યાદ આવતાં તેની આશા પડી ભાગી, તેમ છતાં સાજા થઇ શકાય એ વાતને તે મનમાંથી કાઢી શકયો નહિ.

તેની મોટી ઇચ્છા પાપના બોજામાંથી મુકત થવાની હતી. ઇસુને મળવાની, અને પાપની ક્ષમાની તથા ઇશ્વર સાથે સમાધાનની ખાતરી મેળવવાની તેને તીવ્ર ઇચ્છા હતી. એટલું બને તો, જેવી ઇશ્વરની ઇચ્છા, તે મરે કે જીવે તેનો તેને કંઇ વાંધો નહોતો.

તેને વખત ગુમાવવાનું પરવડે એમ નહોતું. તેના નિર્ગત થએલા શરીરમાં નજદીક આવતા મરણનાં ચિહ્ન નજરે પડતાં હતાં. તેણે તેના મિત્રોને વિનંતી કરી કે મને મહેરબાની કરીને ખાટલા પર ઊંચકી ઇસુ પાસે લઇ જાઓ. તેઓએ ખુશીથી તેમ કરવા કબૂલ્યું. પરંતુ જે ઘરમાં તારનાર ઇસુ હતો તે ઘરમાં ને તેની આજુબાજુ એટલી મોટી માનવમેદની એકઠી થએલી હતી કે તે પક્ષઘાતી ને તેના

મિત્રોને ખ્રિસ્તની પાસે જવું અથવા તેનો સાદ સંભળાય એટલા નજીક જવું એ પણ અશક્ય હતું. એ વખતે ઇસુ પીતરના ઘરમાં બોધ કરતો હતો. તેઓના રિવાજ પ્રમાણે ઇસુના શિષ્યો ઇસુની આજુબાજુ બેઠેલા હતા, અને "ફરોશીઓ તથા નિયમોપદેશકો ગાલીલના હરેક ગામમાંથી તથા યહુદાહથી તથા યરૂશાલેમથી આવીને ત્યાં બેઠા હતા." (લુક ૫:૧૭) એમાંના ઘણાખરા જાસુસ તરીકે આવ્યા હતા, અને ઇસુ પર કશો આરોપ મૂકી શકાય કે કેમ તે શોધતા હતા. તેમની આજુબાજુ એક મિશ્ર ટોળું હતું, જેમાં કેટલાંક ઉત્સુક મનનાં, કેટલાંક ઇસુ પ્રત્યે માનની નજરે જોનારાં, કેટલાંક જીજ્ઞાસુ, અને બીજાં કેટલાંક અવિશ્વાસુ એવાં એવાં માણસો હતાં. જુદી જુદી પ્રજાઓના તેમજ સમાજની બધીજ પંક્તિનાં માણસો તેમાં હતાં. "અને સાજા કરવા સારૂ પ્રભુનું પરાક્રમ તેની પાસે હતું." (લુક ૫:૧૭) જીવનનો આત્મા તે ટોળા પર ઝઝુમી રહ્યો હતો, પરંતુ તેની હાજરી ફરોશીઓ તથા નિયમોપદેશકોના જોવામાં આવી નહિ. તેમને કશી અગત્ય છે એવું તેમને લાગ્યું નહિ, તેથી તેમને સારૂ સાજાપણું નહોતું. "તેણે ભૂખ્યાંને સારાં વાનાંથી તૃપ્ત કર્યાં છે, ને શ્રીમંતોને ખાલી હાથે પાછા કાઢયા છે." (લુક૧:૫૩).

પક્ષઘાતીને ઊંચકનારાઓએ તે ટોળામાં થઇને આગળ જવાનાં અનેક ફાંફાં માર્યાં, પરંતુ તેમનું કંઇ વળ્યું નહિ. તે બિમાર અવાચ્ય ખેદસહિત આમતેમ જોયા કરતો હતો. ઇચ્છિત સહાય આટલી નજીક છે, તો હું આશા કેમ જતી કરૂં એવો વિચાર તેના મનમાં આવ્યો. તેની સૂચનાથી તેના મિત્રોએ તેને ઘરના છાપરે ચઢાવ્યો, અને છાપરૂં ઊકેલીને તેઓએ તેને ઇસુના ચરણ આગળ ઊતાર્યો.

ભાષણમાં ભંગ પડયો. તે માણુસના શોકગ્રસ્ત ચહેરા તરફ તારનારે જોયું, તો પોતા પર ઠરેલી આજીજી કરતી આંખો તેણે જોઇ. તે બોજાથી લદાયલા આત્માની આતુર ઇચ્છા તરતજ તેણે જાણી લીધી. પક્ષઘાતીને પોતાનાં પાપની ખાતરી અહીં આવ્યા પછી નહિ પણ તે ઘેર હતો ત્યારેજ થઇ ગએલી હતી, અને એ ખાતરી કરાવનાર ઇસુજ હતો. તેણે પોતાનાં પાપનો પશ્ચાત્તાપ કર્યો હતો, અને ઇસુ તેને સાજો કરવાને શક્તિમાન છે એવો વિશ્વાસ કર્યો હતો, ત્યારે તારનાર ઇસુની દયાએ તેના હૃદયને આશીર્વાદિત કર્યું હતું. તેના વિશ્વાસના પ્રથમ કિરણમાંથી ઇસુ એકલોજ પાપી માણુસનો મદદકર્તા છે એવી ખાતરી તેને થઇ એ ઇસુએ નિહાળ્યું હતુ, વળી તેની પાસે આવવાના દરેક પ્રયત્નમાં તે ખાતરી બળવત્તર થતી જવાનું પ્રમાણ પણ ઇસુએ જોયું હતું. એ પક્ષઘાતીને ખ્રિસ્તની પાસે ખેંચી લાવનાર ખ્રિસ્ત પોતેજ હતો. હવે સંગીતને ધ્યાનથી

સાંભળનારના કાને જેમ સંગીતના શબ્દો લાગે તેવા શબ્દોમા તારનાર ઇસુએ કહ્યું કે, "દીકરા, હિમ્મત રાખ, તારાં પાપ તને માફ થયાં છે" (માત્થી ૯:૨).

શબ્દો સાંભળતાંજ તે પક્ષઘાતીના મન પરથી દોષનો ભાર ગબડી પડયો, એ વિષે એને કશી શંકા રહી નહિ. ખ્રિસ્તના શબ્દો પરથી તે હૃદયના વિચારો વાંચવાની શકિત ધરાવે છે એ પ્રગટ થાય છે. પાપ માફ કરવાની તેનામાં શકિત છે એ વાતનો કોણ નકાર કરી શકે? તરતજ નિરાશાને સ્થાને આશા ચમકી, અને જુલમી ખેદને સ્થાને આનંદ ચમકયો. તે માણસનું શારીરિક દરદ જતું કહ્યું, અને તેનું આખું અંગ બદલાઇ ગયું. બીજી કોઇ અરજ કરવાની તેને રહી નહિ, માટે તે શાંતિએ પડી રહ્યો, અને તેનો આનંદ તો એટલો બધો હતો કે તે શબ્દોમાં વ્યકત કરાય નહિ.

આ અજબ કાર્યમાંના દરેક કૃત્યને એક ચિત્તે ઘણા જોઇ રહ્યા હતા. ખ્રિસ્તના શબ્દો અમને પણ આમંત્રણ કરે છે એવું પણ ઘણાને લાગ્યું. શું તેઓ પણ પાપને કારણે આત્મિક માંદગી ભોગવતા નહોતા? એ બોજામાથી મુકત થવાને શું તેઓ ઉત્કંઠિત નહોતા?

પરંતુ લોકો પરથી લાગવગ ગુમાવવાના ભયથી ફરોશીઓએ પોતાના મનમાં કહ્યું, "એ તો ઇશ્વરનિંદા કરે છે. એક, એટલે ઇશ્વર, તે વિના કોણ પાપની માફી કરી શકે?" (માર્ક ૨:૭),

ઇસુએ તેમના તરફ નજર માંડી, જેથી તેઓ ગભરાઇ શરમાઇને પાછા હઠયા. પછી ઇસુએ તેમને પૂછયું, "તમે તમારાં મનમાં શા માટે ભૂંડા વિચાર કરો છો? કેમકે એ બેમાંનું વધારે સહેલું કયું છે, એ કહેવું કે તારાં પાપ તને માફ થયાં છે; અથવા એ કહેવું, કે ઊઠીને ચાલ? પણ માણસના દીકરાને પૃથ્વી પર પાપોની માફી કરવાનો અધિકાર છે, એ તમે જાણો માટે" (પક્ષઘાતી તરફ ફરીને તેણે કહ્યું) "ઊઠ, તારો ખાટલો ઊંચકીને તારે ઘેર ચાલ્યો જા." (માત્થી ૯:૪,૫,૬).

ત્યારે જેને ઝોળીમાં ઘાલીને ઇસુની પાસે લાવવામાં આવ્યો હતો, તે એક જુવાનિયાના જેવી ચંચળતા ને તાકાતથી ઊભો થયો. અને તરત તે "ખાટલો ઊચકીને સહુના દેખતાં ચાલ્યો ગયો; આથી સહુએ અચરતી પામીને તથા ઇશ્વરને મહિમા આપીને કહ્યું, કે અમે કદી આવું જોયું નથી". (માર્ક ૨:૧૨) .

એવા ક્ષીણ થઇ ગએલા શરીરને તંદુરસ્તી પાછી આપવી એમાં સૃજનશકિત કરતાં કંઇ ઓછી શકિતની જરૂર નહોતી. ધૂળમાંથી બનાવાએલા માણસમાં જે શબ્દે જીવન પૂર્યું હતું તેજ શબ્દે આ મરણતોલ પક્ષઘાતીમાં પણ જીવન પૂર્યું.

અને જે શકિતએ શરીરને જીવન આપ્યું હતું તેજ શકિતએ હૃદયને નવીન બનાવ્યું હતું. ઉત્પતિ સમયે જે "બોલ્યો, તે થયું" અને જેણે "હુકમ કર્યો, ને તે સ્થાપિત થયું" (ગીતશાસ્ત્ર ૩૩:૯) તેણેજ અપરાધો તથા પાપોમાં મુએલા આત્માને જીવન બક્ષ્યું હતું. શરીરનું સાજુ થવું તે તો હૃદયને નવીન પરાક્રમનું પ્રમાણ હતું. "માણસના દીકરાને પૃથ્વી પર પાપોની માફી કરવાનો અધિકાર છે, એ તમે જાણો માટે" ખ્રિસ્તે તે પક્ષઘાતીને ઉઠીને ચાલવાનું ફરમાવ્યું હતું.

ખ્રિસ્તમાં શરીર તથા આત્મા એ બન્નેને સાજા કરવાનું પરાક્રમ છે એ એ પક્ષઘાતીને માલૂમ પડયું. શરીરની તંદુરસ્તીની કદર તે કરી શકે તે પહેલાં આત્માની તંદુરસ્તીની તેને જરૂર હતી. શારીરિક દરદ મટાડી શકાય તે પહેલાં ખ્રિસ્તે મનને શાંતિ પમાડવી જોઇએ, અને આત્માને પાપમાંથી શુદ્ધ કરવો જોઇએ. એ બોધની અવગણના થવી નહિ જોઇએ. શારીરિક રોગથી પીડાનારાં આજે પણ હજારો માણસો છે, જેઓ પક્ષઘાતીની પેઠે, "તારાં પાપ તને માફ થયાં છે" એવા શબ્દો સાંભળવાને તત્પર થઇ રહેલાં છે. પાપનો બોજ, જેમાં અશાંતિ ને અતૃપ્ત ઇચ્છાઓ રહેલી છે એજ તેમનાં દરદોનું મૂળ છે. આત્માના વૈદની પાસે જ્યાં સુધી તેઓ ન આવે ત્યાં સુધી તેમને શાંતિ મળી શકે નહિ. જે શાંતિ તે એકલોજ આપી શકે છે તેજ મનને તાકાત અને શરીરને તંદુરસ્તી બક્ષશે.

પક્ષઘાતી સાજો કરાયો તેની અસર લોકો પર કેવી થઇ ? જાણે આકાશ ઉઘડયું ન હોય, અને વધતી સારી દુનિયાનું ગૌરવ પ્રગટ કરાયું ન હોય એવી રીતે સાજો કરાવલો માણસ માનવમેદનીમાંથી પસાર થતો હતો ત્યારે તેને જગા આપવા લોકો પાછા હઠતા, અને "આજ આપણે અજાયબ જેવી વાતો જોઇ છે" (લુક ૫:૨૬) એવી અંદર અંદર વાતો કરતાં ભયભીત ચહેરે તેની સામે જોઇ રહેતા.

પક્ષઘાતી તેને ઘરે પાછો આવ્યો ત્યારે તેને ઘેર આનંદ આનંદ થઇ રહ્યો; કારણ કે થોડીજ વેળા ઉપર ધીમેથી જે ખાટલા પર ઊંચકીને તેમની હજૂરમાંથી તેને લઇ જવામાં આવ્યો હતો તેજ ખાટલો તે સહેલાઇથી પોતે ઉઠાવીને આવ્યો હતો. આંખમાં આંસુસહિત તેઓ તેની આસપાસ વીંટળાઇ વળ્યાં, અને સ્વપ્ન જોતાં હોય એમ તેમને લાગ્યું. પૂરા તાકાતવાન માણસ જેવો તે તેમની આગળ આવીને ઊભો. જે હાથોને તેમણે મુડદાલ જેવા જોયા હતા તે હવે તેની ઇચ્છાને આધીન રહેવાને ઉતાવળા થઇ રહ્યા હતા. જે માંસ કરચલીઓવાળું ને કાળું પડી ગયું હતું તે હવે તાજું ને લાલચોળ બન્યું હતું. દઢ પગલે તે ચાલતો. તેના ચહેરાની એકેએક રેખામાં આનંદ ને આશા વંચાતાં હતાં; અને પાપ ને દરદનાં ચિહ્નોની જગાએ શુદ્ધતા ને શાંતિ પ્રદર્શિત થતાં હતાં. તે કુટુંબમાંથી

ઉપકારસ્તુતિનું આનંદી અર્પણ ચઢાવવામાં આવ્યું, અને જેણે આશાહીનને આશા ને પીડિતને બળ આપ્યું હતું તે ઇસુ ખ્રિસ્તદ્વારા ઈશ્વર મહિમાવંત થયો. આ માણસ અને તેનું કુટુંબ ખ્રિસ્તની ખાતર પોતાના પ્રાણ અર્પવા પણ તૈયાર હતાં. તેઓની શ્રદ્ધામાં હવે શંકાનું સૂક્ષ્મ કિરણ પણ રહ્યું નહોતું, અને તેઓના અંધકારમય ઘરમાં પ્રકાશ લાવનાર પ્રત્યેના વિશ્વાસુપણામાં અવિશ્વાસનો હવે છાંટોય રહ્યો ન હતો.

"શું તું સાજો થવા ચાહે છે ?"

"ઉઠીને ચાલ."

"હવે યરૂશાલેમમાં મેંઢાભાગળની પાસે એક કૂંડ છે, જે હેબ્રી ભાષામાં બેથેસ્દા કહેવાય છે, તેને લગતી પાંચ પરશાળ છે. તેઓમાં રોગી, આંધળા, લંગડા, સુકાઇ ગએલા, ઘણા લોક પડી રહેલા હતા. તેઓ પાણી હાલવાની વાટ જોતા હતા." (યોહાન ૫:૨, ૩).

આ કૂંડનું પાણી કોઇ કોઇ વાર હાલતું હતું. એ વિષે સાધારણ રીતે એવું માનવામાં આવતું કે કોઇ અલૌકિક શક્તિનું એ પરિણામ હતું; વળી એવું પણ માનવામાં આવતું કે કૂંડનું પાણી હલાવાયા પછી જે કોઇ પહેલું તેમાં કૂદી પડે તેને ગમે તેવું દરદ થયું હોય તોપણ તે સાજું થઈ જાય. સેંકડો દરદીઓ તે ઠેકાણે જતા; પરંતુ પાણી હલાવાતું ત્યારે એટલી બધી ભીડ જામતી કે પોતાના કરતાં નિર્બળ પુરૂષો, સ્ત્રીઓ ને છોકરાંને પગ તળે કચરી કચરીને દરદીઓ પાણીમાં પડવા ધસ્યા જતા હતા. કેટલાંક તો કૂંડ પાસે જઇજ નહિ શકતાં. કેટલાંક જેમ તેમ કરીને કૂંડ પાસે પહોંચતાં, તો તેને ઓવારેજ મરણ પામતાં. દહાડાના તડકામાં અને રાતની ઠંડીમાં દરદીઓને રક્ષણ મળે માટે તે જગાની આજુબાજુ આશ્રયો બાંધવામાં આવ્યા હતા. કેટલાંક તો એ આશ્રયો ને પરશાળમાં રાતવાસો કરતાં, અને સાજા થવાની વ્યર્થ આશામાં ને આશામાં રોજ થોડું થોડું કૂંડના કાંઠા ભણી જતાં હતાં.

એ વખતે ઇસુ યરૂશાલેમમાં હતો. દેખીતી રીતે પ્રાર્થના અને મનનમાં એક ધ્યાન થઇ એકલો ફરતો ફરતો તે કૂંડ પાસે તે આવી પહોંચ્યો. અહીં તેણે નિરૂપાય થએલા દરદીઓને જોયા, કે જેમને સાજા થવાનો એકજ સંભવ તે આ કૂંડ છે એવું તેઓ સમજતા. તેને પોતાની આરોગ્યકારક શક્તિનો અમલ કરવાની અને દરેક દરદીને સાજો કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા હતી. પરંતુ તે સાબ્બાથ દિવસ હતો. ટોળાબંધ માણસો ભજન કરવા માટે મંદિરે જતાં હતાં, અને તે

જાણુતો હતો કે સાજા કરવાનું કૃત્ય યહુદીઓને એવા ઉશ્કેરી મૂકશે કે તેનું કાર્ય અધુરૂં રહી જશે.

પરંતુ બીજા બધા કરતાં છેક ખરાબ હાલતમાં તારનાર ઇસુએ એક જણને જોયો. તે આડત્રીસ વર્ષથી નિરૂપાય થઇ ગએલો એક પક્ષઘાતી હતો. તેનું દરદ મોટે ભાગે તેની પોતાનીજ કુટેવોનું પરિણામ હતું, અને ઇશ્વરનું શાસન તેના પર છે એવું માનવામાં આવતુ. તે એકલો હતો, તેનો કોઇ મિત્ર નહોતો, ઇશ્વરની દયાના પ્રદેશની બહાર પોતે છે એવું તેને લાગતું, અને એવી હાલતમાં તેણે એટલાં બધાં વર્ષો ગાળ્યાં હતાં. પાણી હવે હાલશે એવું લાગવાની વેળાએ તેની લાચારી પર જેઓને દયા આવતી તેઓ તેને પરશાળ સુધી ઉંચકી જતા. પરંતુ જ્યારે પાણી ખરેખર હાલતું, ત્યારે તેને અંદર નાખવાને કોઇ તેની મદદે હોતું નહિ. તેણે પાણીમાં થતાં ઉંચાનીચાં મોજાં જોયાં હતાં, પરંતુ કૂંડના કાંઠાથી આગળ તે કદી જઇ શક્યો નહોતો. એના કરતાં જે વધારે જબરા હતા તે તેની અગાઉ પાણીમાં પડતા. આ બિચારો લાચાર દરદી સ્વાર્થી ટોળાની સાથે સફળતાથી હરીફાઇ કરી શકે એમ નહોતું. એકજ હેતુને માટે જાથુ પ્રયત્ન કરી કરીને, તેમજ ચિંતા કરી કરીને કાયમની નીરાશા મેળવી તેનું રહ્યુંસહ્યું બળ પણ ઉતાવળથી ક્ષીણ થઇ જતું હતું.

એક દિવસ આ દરદી સાદડીમાં પડયો પડયો વખતોવખત માથું ઉંચુ કરીને કૂંડ તરફ જોયા કરતો હતો, એવામાં એક દયાળુ, લાગણી ધરાવનાર માણસે તેની તરફ મુખ નમાવી તેને પૂછ્યું, "શું તું સાજો થવા ચાહે છે?" અને એ શબ્દોથી તેનું ધ્યાન આકર્ષાયું. તેના હૃદયમાં આશા ઉપજી. તેને લાગ્યું કે કોઇક રીતે પણ મને મદદ મળવાની છે ખરી. પરંતુ ઉત્તેજનનું કિરણ ઝટ ઝાંખું થઇ ગયું. કૂંડના પાણીને પહોંચવાના પ્રયત્ન તેણે કેટલી બધી વાર કર્યા હતા તે, તેમજ પાણી ફરીથી હાલે ત્યાં સુધી જીવવાની કશી આશા હતી નહિ, એ બધું તેને યાદ આવ્યું. તેણે જેમ તેમ કરીને જવાબ આપ્યો, "પ્રભુ જે વેળા પાણી હલવાય છે તે વેળા કૂંડમાં મને ઉતારવાને મારી પાસે કોઇ નથી; પણ હું જાઉં છું એટલામાં બીજો મારી અગાઉ ઉતરી પડે છે." (યોહાન ૫:૬, ૭.)

ઇસુ તેને કહે છે, "ઊઠ, તારો ખાટલો ઊંચકીને ચાલ" (યોહાન ૫:૮). નવી આશા સહિત તે દરદી ઇસુ તરફ જુએ છે. તેના ચહેરાનો દેખાવ, તેના શાહનો ભાવ કોઇના દેખાવ કે ભાવને મળતા આવતા નહિ. ખૂદ તેની હજૂરમાંથીજ પ્રેમ અને પરાક્રમ નીકળતાં દેખાતાં. પક્ષઘાતીના વિશ્વાસે ખ્રિસ્તના શબ્દને પકડી લીધો. કંઇપણ શંકા વિના તે પોતાની ઇચ્છાને ખ્રિસ્તાધીન કરે છે, અને એમ કરવા

જતાં તેનું આખું અંગ તેની ઇચ્છાને આધીન થાય છે.

એક તંતુ અને સ્નાયુમાં નવા જીવનનો ઉશ્કેરાટ થાય છે, અને તેના પાંગળા અવયવો પોતાની ફરજ બજાવવા મંડી પડે છે. તે ફરીને ઊભો થાય છે, અને ઇશ્વરની સ્તુતિ કરતો કરતો તથા તેની નૂતનપ્રાપ્ત શક્તિમાં આનંદ કરતો કરતો તે મક્કમ ને મુક્ત પગલે ચાલ્યો જાય છે.

ઇસુએ આ પક્ષઘાતીને દિવ્ય સહાય મળશે એવી કોઇ ખાતરી આપી નહોતી. જો તે માણસે કહેવા માગ્યું હોત તો તે આમ કહી શક્યો હોત, કે "પ્રભુ, જો તું મને સાજો કરવા ઇચ્છતો હોય, તો હું તારા બોલને આધીન થઇશ." તેણે શંકા લાવવામાં વખત ગાળ્યો હોત, તો સાજા થવાની તેની એ એક તક તે ગુમાવી બેઠો હોત. પરંતુ એમ નહિ કરતાં, તેણે ખ્રિસ્તનું કહેવું માની લીધું, પોતે સાજો કરાઇ ચૂક્યો છે એવો તેણે વિશ્વાસ કર્યો; પછી તેણે તરત પ્રયત્ન કર્યો, અને ઇશ્વરે તેને શક્તિ આપી. તેણે ચાલવાની ઇચ્છા કરી, એટલે તે ચાલ્યોજ. ખ્રિસ્તના કહેવા પર વિશ્વાસ કરવાથી તે સાજો કરાયો.

પાપ કર્યાથી આપણે ઇશ્વરના જીવનમાંથી બાતલ કરાયાં છીએ. આપણા આત્માઓને પક્ષઘાત લાગુ પડેલો છે. જેમ આ પક્ષઘાતી માણસ પોતાની મેળે ચાલવાને શક્તિમાન નહોતો, તેમ આપણે પોતાની મેળે પવિત્ર જીવન ગુજારવાને શક્તિમાન નથી. ઘણાએક પોતાની લાચારી સમજે છે; અને જે આત્મિક જીવન વડે તેઓ ઇશ્વર સાથે સમાધાનમાં આવી શકે તેની તેઓ ઇચ્છા સેવે છે, અને તે પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ એ બધું ફોકટ છે. નિરાશ થઇને તેઓ બોલી ઊઠે છે. કે "હું કેવો દુર્ભાગ્ય માણસ છું! મને આ મરણના શરીરથી કોણ છોડાવશે?" (રૂમી ૭:૨૪). એવાં નિરાશ થઇ ગએલાં ને વ્યર્થ ફાંફાં મારનારા ઉપર જુઓ. પોતાના રક્તથી ખરીદાએલા પર ઇસુ વાંકો વળીને અવાચ્ય દયા ને લાગણીથી પૂછે છે, "શું તું સાજો થવા ચાહે છે?" તે તમને તદુરસ્તી તથા શાંતિસહિત ઉઠવા ફરમાવે છે. તમે સાજા કરાયા છો એવું તમને લાગે ત્યાં સુધી થોભતા ના. તારનારના વચન પર વિશ્વાસ કરો. તમારી ઇચ્છાને ખ્રિસ્તના પક્ષમાં રાખો. તેને આધીન થવાની ઇચ્છા કરો, અને તેના બોલ પ્રમાણે વર્તવા માંડતાંજ તમને શક્તિ મળશે. તમે ગમે તેવા દુરાચારમાં પડેલા હો, અને તે તમારા લાંબા સમયના દુરાચારથી ભલે તમારો આત્મા ને શરીર બંધનમાં આવી ગયલાં હોય, પરંતુ ખ્રિસ્ત શક્તિમાન છે અને તમને તેમાંથી છૂટા કરવા ચાહે છે. 'અપરાધોમાં મુએલા" (એફેસી ૨:૧) આત્માને તે જીવન આપશે. નિર્બળતા, દુર્ભાગ્ય અને પાપની સાંકળોમાં બંધાએલા કેદીને તે મુક્ત કરશે.

પાપની લાગણીએ જીવનનાં ઝરણાંને ઝેરી બનાવી મૂકયાં છે. પરંતુ ખ્રિસ્ત કહે છે, "હું તમારાં પાપો લઇ લઇશ; હું તમને શાંતિ આપીશ. મેં તમને મારા રકતથી ખંડી લીધા છે. તમે મારા છો. મારી કૃપા તમારી નિર્બળ થઇ ગએલી ઇચ્છાને બળવાન કરશે; પાપ માટેનો તમારો ખેદ હું દૂર કરીશ." જયારે પરીક્ષણો તમારા પર હુમલો કરે, જયારે ચિંતા ને મુંઝવણ તમને ઘેરી લે, જ્યારે તમે નાસીપાસ ને નાહિમ્મત થઇ ગએલાં હો, અને જયારે તમે નિરાશાવશ થઇ જવાની તૈયારીમાં હો, ત્યારે ઇસુ તરફ જુઓ, એટલે તમને ઘેરી રહેલો અંધકાર ખ્રિસ્તની હજૂરના તેજસ્વી પ્રકાશથી દુર થઇ જશે. જયારે પાપ તમારા મનમાં વિજય મેળવવા પ્રયત્ન કરતું હોય, ને તમારી પ્રેરકબુદ્ધિને દાબી દેતું હોય, ત્યારે ઇસુ તારનાર તરફ દૃષ્ટિ કરો. તેની કૃપા પાપને દાબી દેવાને પૂરતી છે. શંકાથી કંપતા તમારા આભારી અંતઃકરણને ખ્રિસ્ત તરફ ફેરવો. તમારી આગળ મૂકેલી આશાનું ગ્રહણ કરો. ઇસુ ખ્રિસ્ત પોતાના કુટુંબમાં તમને મેળવી લેવાને રાહ જોઇ રહેલોજ છે. તેનું બળ તમારી નિર્બળતાને મદદ કરશે; તે તમને પગલે પગલે આગળ વધારશે. તમારો હાથ તેના હાથમાં મૂકો, કે જેથી તે તમારો દોરનાર થાય.

ખ્રિસ્ત દુર છે એવું મનમાં કદી લાવશોજ નહિ. તે તો હમેશાં પાસેજ છે, તેની પ્રેમાળ હાજરી તમારી આજુબાજુ છે. જે તમને મળવાની ઇચ્છા રાખી રહ્યો છે તેને શોધો. તમે તેના કપડાને અડકો એટલુજ તે ચાહે છે એમ નહિ. પરંતુ તમે તેની જાથુ સંગતમાં રહો એવું તે ચાહે છે.

"ચાલી જા, હવેથી પાપ કરતી ના"

માંડવાપર્વ ખલાસ થઇ ગયું હતું. ઇસુ વિરૂદ્ધના કાવતરામાં ફરોશીઓ અને રાબ્બીઓ યરૂશાલેમમાં પરાજય પામ્યા હતા, અને સાંજ પડી ત્યારે "તેઓ પોતપોતાને ઘેર ગયા. પણ ઇસુ જૈતુનના પહાડ પર ગયો." (યોહાન ૭:૫૩; ૮:૧).

શહેરની ધમાલ ને ધાંધલમાંથી, જીજ્ઞાસુ ટોળાં ને તરકટી રાબ્બીઓ પાસેથી ઇસુ જૈતુન વૃક્ષોની ઘટાની શાંતિમાં જતો રહ્યો, જ્યાં તે ઇશ્વર સાથે એકાંત સેવી શકે. પરંતુ મોટી સવારે તે મંદિરે પાછો ફર્યો; અને લોકો તેની આજુબાજુ એકઠા થયા, એટલે તેણે બેસીને તેમને બોધ કર્યો.

થોડીજ વારમાં વિક્ષેપ નડયો. ફરોશીઓ અને શાસ્ત્રીઓનો એક સમૂહ તેની પાસે આવ્યો. તેઓ પોતાની સાથે એક ભયગ્રસ્ત સ્ત્રીને ઘસડી લાવ્યા હતા. એ સ્ત્રીએ સાતમી આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કર્યું હતું એવો સખત આરોપ તેના પર

તેઓએ મૂકયો. ઇસુની હજૂરમાં તેને ધકેલીને તેઓએ સભ્યતાનો દંભી દેખાવ કરી કહ્યું, "ગુરૂ, આ સ્ત્રી વ્યભિચાર કરતાંજ પકડાઇ છે. હવે મુસાએ નિયમશાસ્ત્રમાં આપણને આજ્ઞા આપી છે, કે એવીઓને પથ્થરે મારવી; તો તું તેને વિષે શું કહે છે?" (યોહાન ૮:૪, ૫.)

ઇસુને તેઓએ માન આપ્યું, પરંતુ એ માન દેખાવ પૂરતું હતું. જો ઇસુ એ સ્ત્રીને છોડી દે, તો મુસાના નિયમની અવગણના કરવાનો આરોપ તેના પર મૂકી શકાય. તે મરણની સજાને પાત્ર છે એવું જો તે જાહેર કરે, તો જે સત્તા કેવળ રોમનોને હતી તે ધારણ કરવાનો આરોપ તેના પર મૂકી તેને રોમન સરકારના હાથમાં સોંપી શકાય.

એઆબરૂ થવાથી ધ્રૂજતી સ્ત્રી, જેમનામાં માનવતાનો છાંટોય ન હોય એવા ક્રૂરમુખી ધર્માધિકારીઓ—એ દૃશ્ય ઇસુએ જોઇ લીધું. નિષ્કલંક શુદ્ધતાવાળા તેના આત્માને એ દૃશ્ય નિહાળતાંજ કંપારી છૂટી તેમનો પ્રશ્ન તેણે સાંભળ્યો હતો એવો કોઇ પણ ઇસારો નહિ કરતાં તે વાંકો વળ્યો, અને જમીન તરફ આંખો તકાવીને તેણે ધૂળમાં લખવા માંડયું.

ઇસુના વિલંબ અને તેની દેખીતી બેપરવાઇથી અધીરા બનીને ફરિયાદીઓ વધારે નજીક ગયા, અને એ વાત ધ્યાનમાં લેવાનો ઇસુને આગ્રહ કર્યો પરંતુ ઇસુની દૃષ્ટિ પાછળ તેમની પણ દૃષ્ટિ જતાં તેના ચરણ આગળની ફરસબંધી પર તે પડતાં તેમનો શોરબકોર બંધ થયો. કારણ કે ત્યાં તેમની સમક્ષજ તેમનાં પોતાનાં જીવનોના ગુપ્ત દોષો લખવામાં આવ્યા હતા.

ટટાર થઇને તરકટી વડીલો તરફ મીટ માંડતાં ઇસુએ કહ્યું, "તમારામાં જે પાપ વગરનો હોય તે પહેલો તેના પર પત્થર નાખે" (યોહાન ૮:૭). પછી ફરી તેણે નીચા વળીને લખવાનું ચાલુ રાખ્યું.

એમ કરવામાં નહિ ઇસુએ મુસાનું નિયમશાસ્ત્ર કોરે મૂકયું, કે નહિ તેણે રોમન સત્તાનું ઉલ્લંઘન કર્યું. આરોપ મૂકનારાઓનો પરાજય થયો. હવે તેમની દંભી પવિત્રતાના ઝભ્ભા ચીરાઇ ગયા, જેથી અનહદ શુદ્ધતાના અવતાર સમક્ષ તેઓ દોષિત ને ગુનેહગાર જણાઈ આવ્યા. તેમના જીવનના ગુપ્ત દોષો રખે લોકોની આગળ પ્રગટ થઈ જાય એવી બીકથી ધ્રૂજતા, તેમનો શિકાર તે દયાળુ તારનારને સોંપીને, નીચી મૂંડીએ ને આંખે તેઓ સટકી ગયા.

ઇસુએ ઊભા થઇ તે સ્ત્રી તરફ જોઇને કહ્યું, "બાઇ, તારા પર આરોપ મૂકનારા ક્યાં છે? શું કોઇએ તને દોષિત ઠરાવી નથી"? તેણીએ કહ્યું કે, પ્રભુ, કોઇએ

નહિ.' "ત્યારે ઇસુએ તેણીને કહ્યું, કે હું પણ તને દોષિત નથી ઠરાવતો; તું ચાલી જા, હવેથી પાપ કરતી ના." (યોહાન ૮:૧૦, ૧૧).

તે સ્ત્રી ભયથી કંપતી ઇસુ સમક્ષ ઉભી રહી હતી. "તમારામાં જે પાપ વગરનો હોય તે પહેલો તેના પર પત્થર નાખે" એ ઇસુના શબ્દો મરણની સજાના ફરમાન તરીકે તેણીએ સાંભળ્યા હતા. ઇસુ તારનારના મુખ તરફ આંખો ઊંચી કરવાની પણ તેણીની હિમ્મત નહોતી, પણ મૂગે મોઢે પોતાની સજાના અમલની રાહ જોઇ રહી હતી. પરંતુ ફરિયાદિઓ જ્યારે મુગે મોઢે ને શરમિંદા થઇને જતા રહ્યા ત્યારે તે અજાયબ થઇ. પછી આશા ઉપજાવનારા શબ્દો તેણીને કાને પડયા. "હું પણ તને દોષિત નથી ઠરાવતો; તું ચાલી જા, હવેથી પાપ કરતી ના." એ સાંભળતાજ તેણીનું હૃદય પીગળી ગયું, અને ઇસુના પાયે પડીને તેણીએ ડસકાં ખાઇ ખાઇને પોતાનો પ્રેમ પ્રગટ કર્યો, ને આંસુસહિત પોતાનાં પાપ કબૂલ કર્યાં.

આ તેને માટે નવા જીવનનો એટલે શુદ્ધતા તથા શાંતિના જીવનનો અને ઇશ્વરાર્પિત જીવનનો આરંભ હતો. ભયંકરમાં ભયંકર શારીરિક રોગ મટાડવાના ચમત્કાર કરતાં, આ પતિત આત્માને ઊભો કરવામાં ઇસુએ મહત્તર ચમત્કાર કર્યો હતો. આત્મિક રોગ જે સનાતન મરણ ઉપજાવે છે તે તેણે મટાડયો હતો. આ પશ્ચાત્તાપી સ્ત્રી ઇસુના સૌથી વિશ્વાસુ શિષ્યોમાંની એક બની. સ્વનકારમય પ્રેમ અને ભકિતભાવથી તેણીએ ઇસુની ક્ષમાકારક દયા પ્રત્યે ઉપકારજ્ઞતા પ્રદર્શિત કરી. ભૂલમાં પડેલી એ સ્ત્રીને માટે દુનિયા પાસે માત્ર તિરસ્કાર ને ધિક્કાર હતો; પરંતુ નિષ્પાપ ઇસુને તેની નિર્બળતા પર દયા આવી, ને તેના પ્રત્યે તેણે સહાયકારી હાથ લંબાવ્યો. જ્યારે દંભી ફરોશીઓએ આરોપ મૂકયો, ત્યારે ઇસુએ ફરમાવ્યું, "તું ચાલી જા, હવેથી પાપ કરતી ના."

દરેક જણના સંજોગો ઇસુ જાણે છે. પાપ કરનારનો દોષ જેમ વધારે મોટો, તેમ ઇસુ તારનારની અગત્ય તેને વધારે. દુશ્મનની જાળમાં જે એવી રીતે સપડાયો હોય કે જેને માટે છૂટવાની કશી આશા ન હોય, તેવા પ્રત્યે દિવ્ય પ્રેમ ને લાગણીથી ભરપૂર ખ્રિસ્તનું હૃદય વિશેષ આકર્ષાય છે. આખી માનવકોમના છૂટકારાના ખત પર તેણે તેના પોતાના રકતથી સહી કરેલી છે.

એટલી ભારે કિમ્મતે જેઓને ઇસુએ ખરીદી લીધાં છે તેઓ શત્રુનાં પરીક્ષણોનો ભોગ થઇ પડે એવું તે ચહાતો નથી. જેણે બીલમાં સિંહોનાં મુખ બંધ કર્યાં, જે પોતાના વિશ્વાસુ શાહેદોની સાથે અગ્નિજ્વાળામાં ચાલ્યો, તે આપણા લાભમાં પ્રવૃત થવાને અને આપણી પ્રકૃતિમાંની દરેક ભૂંડાઇને દાબી દેવાને પણ એટલોજ તત્પર છે. આજે તે દયાસન આગળ ઉભો રહીને તેની

સહાયની ઇચ્છા રાખનારની પ્રાર્થનાઓ ઇશ્વર સમક્ષ રજુ કરે છે. રૂદન કરતી અનુતાપી વ્યકિતને તે કદી કાઢી મૂકતો નથી. ક્ષમા તથા પુનઃસ્થાપનને માટે તેની પાસે આવનારાંને તે મફત ક્ષમા બક્ષશે. તે પોતે જે પ્રગટ કરે તે તે કોઇને કહી દેતો નથી, પરંતુ પ્રત્યેક કંપતા આત્માને હિમ્મતવાન થવાનું તે કહે છે. જે ચાહે તે ઇશ્વરની શકિતનું ગ્રહણ કરે, ને તેની સાથે સુલેહ કરે, એટલે ઇશ્વર પણ સુલેહ કરશે.

આશ્રયને માટે જે આત્માઓ ઇસુ તરફ ફરે છે તેમને તે માણસોના આરોપ ને વિખવાદ પર જય પમાડે છે. એવાં પર કોઇ માણસ કે દૂત પણ તહોમત મૂકી શકતો નથી. તેમને ખ્રિસ્ત પોતાના અદ્દભૂત સ્વભાવ સાથે જોડી દે છે. ઇશ્વરના રાજ્યાસનમાંથી નીકળતા પ્રકાશમાં તેઓ મહાન પાપવાહકની પાસે ઉભા રહે છે.

ઇસુ ખ્રિસ્તનું લોહી "સઘળાં પાપમાંથી" શુદ્ધ કરે છે. (૧ યોહાન ૧:૭).

"ઇશ્વરના પસંદ કરાએલા ઉપર કોણ દોષ મૂકશે? તેઓને ન્યાયી ઠરાવનાર ઇશ્વર છે. તેઓને દોષિત ઠરાવનાર કોણ? જે મુઓ, હા, જે મુએલાંમાંથી પાછો પણ ઉઠયો તે ખ્રિસ્ત છે, જે ઇશ્વરને જમણે હાથે છે, જે આપણે સારૂ મધ્યસ્થતા પણ કરે છે." (રૂમી ૮:૩૩, ૩૪).

ખ્રિસ્તે દર્શાવી દીધું હતું, કે પવન તથા મોજાં પર, ભૂત વળગેલાં માણસો પર તેનો સંપૂર્ણ અંકુશ હતો. જેણે તોફાન શાંત પાડયું, જેણે તોફાની દરિયાને શાંત કર્યો તેજ શેતાનથી ભમાવાએલાં ને પરાજીત થએલાં મનુષ્યોને શાંતિ આપી શકયો હતો.

પાપના ગુલામોને મુકત કરવા એ પોતાના કામ વિષે ઇસુ એક વખત કાપરનાહૂમના સભાસ્થાનમાં બોધ કરતો હતો. એવામાં ભયની ચીચીયારીએ વિક્ષેપ પાડયો. લોકોના ટોળામાંથી એક ગાંડા માણસે ધસી આવીને કહ્યું, "[અમને એમ ને એમ રહેવા દે] અરે, ઇસુ નાઝારી, અમારે ને તારે શું છે! શું તું અમારો નાશ કરવા આવ્યો છે! તું કોણ છે, એ હું જાણું છું, એટલે દેવનો પવિત્ર." (માર્ક ૧:૨૪)

ઇસુએ તે ભુતને ધમકાવતાં કહ્યું, છાનો રહે, ને તેમાંથી નીકળ. અને ભુત તેને વચમાં પાડીને તેને કંઇ નુકસાન કર્યાં વિના તેમાંથી નીકળ્યું." (લુક ૪:૩૫)

આ માણસની પીડાનું કારણ પણ તેના પોતાના જીવનમાં હતું. તે પાપના મોહથી અંજાઇ ગયો હતો, ને જીંદગીને મોટા તમાશારૂપ બનાવવા ઇચ્છતો હતો. અમિતાહારીપણાએ ને નાદાનીયતે તેની પ્રકૃતિનાં ઉમદા લક્ષણોને ભ્રષ્ટ કરી નાખ્યાં હતાં, ને શેતાને તેનો સંપૂર્ણ કબજો મેળવી લીધો હતો.

તારનારની હજૂરમાં આવ્યાથી સ્વતંત્રતા મેળવવાની ઇચ્છા તેનામાં જાગૃત થઈ; પરંતુ ભુતે ખ્રિસ્તની શક્તિનો સામનો કર્યો. જ્યારે સહાયને માટે ઇસુને અરજ ગુજારવાનો તે માણસે પ્રયત્ન કર્યો, ત્યારે દુષ્ટ આત્માએ તેના મુખમાં શબ્દો મૂક્યા, અને તેણે ભયગ્રસ્ત થઇને બૂમ પાડી. ભૂત વળગેલાં માણસે અડધુંપડધું તો જોઇ લીધું કે જે પોતાને મુકત કરી શકે તેની હજૂરમાં પોતે છે; પરંતુ પેલા સમર્થ ભૂજના ગ્રહણમાં આવવા તે પ્રયત્ન કરતો હતો ત્યારે અન્યની ઇચ્છા તેને રોકતી હતી, અને અન્યના શબ્દો તેને મુખેથી ઉચ્ચારાયા.

શેતાનનું બળ અને સ્વતંત્રતા માટેની માણસની પોતાની ઇચ્છા એ બે વચ્ચેનો ઝગડો બહુ ભયંકર હતો. તેની માનવતાનો નાશ કરનાર શત્રુ સાથેના ઝગડામાં તે પીડિત માણસનો જાન જશે એમ લાગ્યું. પરંતુ ઇસુ તારનારે અધિકાર સાથે બોલીને તે કેદીને મુકત કર્યો. અને જે માણસને ભૂત લાગેલો હતો તે પોતાના પૂરા ભાનમાં ને ભૂતમુકત થઇને અજાયબ થતા લોકો સમક્ષ ઉભો રહ્યો.

મુક્તિ મેળવ્યા બદલ આનંદી સાદે તેણે ઇશ્વરની સ્તુતિ કરી. થોડીજ વાર પર જે આંખમાંથી ગાંડપણનો અગ્નિ ઝબૂકતો હતો તે હવે સમજશક્તિથી પ્રકાશિત થઇ, ને આભારનાં આંસુથી ઉભરાઇ જવા લાગી. લોકો તો આશ્ચર્યમુગ્ધ થઇ ગયા. તેઓની જીભ છૂટી કે તરત તેઓ એકબીજાને કહેવા લગ્યા, કે "આ શું છે? આ તો નવો ઉપદેશ છે! કેમકે અધિકારથી તે અશુદ્ધ આત્માઓને પણ આજ્ઞા કરે છે, ને તેઓ તેનું માને છે." (માર્ક ૧:૨૭)

કાપરનાહૂમના ભુત વળગેલા માણસની પેઠેજ માણસોનાં, ટોળેટોળાં આજે પણ દુષ્ટ આત્માઓના કાબુ નીચે આવી ગએલાં છે. જેઓ ઈશ્વરની આજ્ઞાઓમાંથી જાણી જોઇને ભટકી જાય છે તેઓ શેતાનના કાબુ નીચેજ પોતાને મૂકી દે છે. ઘણાંય માણસો ભૂંડાઈની છેડતી કરે છે, ને એવું ધારે છે કે મરજીમાં આવશે ત્યારે તે મૂકી દઇશું; પરંતુ તે મોહજાળમાં ફસાતોજ જાય છે, એટલે સુધા કે તેની પોતાની ઈચ્છા કરતાં બળવત્તર ઇચ્છાથી હવે તે કબજે લેવાઇ ગએલો છે એવું તેને પોતાને માલમ પડે છે. તેની ભેદી શકિતમાંથી તે છટકી શકતો નથી. કાપરનાહૂમના ભુત વળગેલા માણસની પેઠેજ ગુપ્ત પાપ કે કોઇ પ્રધાન ઇચ્છા તેને નિરૂપાય કેદી બનાવી મૂકે એવો સભવ છે.

તેમ છતાં એવા માણસની સ્થિતિ છેક આશાહીન નથી. આપણી મંજૂરી વગર ઇશ્વર આપણાં મનોને અંકુશમાં લેતો નથી; પરંતુ માણસ કઇ સત્તાને પોતા પર અમલ કરવા દેશે તે પસંદ કરવાને દરેક માણસ સ્વતંત્ર છે. કોઇ એટલો નીચો પડયો નથી, કોઇ એટલો દુષ્ટ થયો નથી, કે જેને ખ્રિસ્ત છૂટકો આપી ન શકે. પેલો ભત વળગેલો માણસ પ્રાર્થનાના શબ્દો ઉચ્ચારવાની

જગાએ શેતાનના શબ્દોજ ઉચ્ચારી શકયો હતો; તેમ છતાં હૃદયની અનુચ્ચારિત અરજ સાંભળવામાં આવી હતી. કોઈ પણ આત્માએ ખરી અગત્યની વેળાએ કરેલો પોકાર, ભલે શબ્દનું ઉચ્ચારણ ન હોય તોપણ, સંભળાયા વગર રહેવાનો નથી. જેઓ ઇશ્વર સાથે કરાર કરવા કબૂલ થતાં હોય તેઓને શેતાનના બળનો ભોગ થવા કે તેમના પોતાના સ્વભાવથી નબળાઇનો ભોગ થવા દેવામાં આવતાં નથી.

"શત્રૂના બધા પરાક્રમ પરનો અધિકાર મેં તમને આપ્યો છે; અને કશાથી પણ તમને ઈજા થશે નહિ"

બાર પ્રેરિતોની પેઠે, પાછળથી ઇસુ ખ્રિસ્તે મોકલેલા સીત્તેર શિષ્યોને પણ તેઓને સોંપાએલા કાર્યની મુદ્રા તરીકે અલૌકિક દાનો આપવામાં આવ્યાં હતાં. તેમનું કાર્ય પૂરૂં થઇ રહ્યા પછી તેઓએ આનંદ કરતા કરતા પાછા ફરીને કહ્યું, "પ્રભુ, તારા નામથી ભુતો પણ અમારે તાબે થયાં છે." ઇસુએ ઉત્તર આપ્યો, "મેં શેતાનને વિજળીની પેઠે આકાશથી પડેલો જોયો." (લુક ૧૦:૧૭, ૧૮).

હવેથી ખ્રિસ્તના અનુયાયીઓએ શેતાનને પરાજય પામેલા શત્રૂ તરીકે લેખવાનો છે. પોતાના અનુયાયીઓ માટે વધસ્તંભ પર ઇસુ જે વિજય મેળવવાનો હતો તે વિજય તેમના પોતાના વિજય તરીકે તેઓ સ્વીકારે એવી તેની ઇચ્છા હતી.

પવિત્ર આત્માનું સર્વશક્તિમાન પરાક્રમ એ દરેક અનુતાપી આત્માનો બચાવ છે. પશ્ચાત્તાપ અને વિશ્વાસદ્વારા જે કોઇએ ખ્રિસ્તનું રક્ષણ મેળવવાનો હક કર્યો છે તેમાંના કોઇને તે શત્રૂના બળથી દબાઇ જવા દેશે નહિ. શેતાન એક બળવાન વ્યક્તિ છે એ ખરૂં છે; પરંતુ ઇશ્વરના નામની સ્તુતિ થાઓ, કે આપણો તારનાર જેણે શેતાનને સ્વર્ગમાંથી ફેંકી દીધો તે વધારે બળવાન છે. શેતાનના બળની જ્યારે આપણે વધારે આંકણી કરીએ છીએ ત્યારે તે ખુશી થાય છે. ત્યારે ઇસુ વિષે કેમ વાત ન કરીએ? ઇસુના બળ અને પ્રેમની વિશેષ આંકણી શા માટે ના કરીએ!

ઉજ્ઞત રાજ્યાસનને ફરી વળતું વચનરૂપી મેઘધનુષ્ય સનાતન સાક્ષી પૂરે છે, કે "ઈશ્વરે જગત પર એટલી પ્રીતિ કરી, કે તેણે પોતાનો એકાકીજનિત દીકરો આપ્યો, એ સારૂ કે જે કોઇ તેના પર વિશ્વાસ કરે તેનો નાશ ન થાય, પણ તે અનંત જીવન પામે." (યોહાન ૩:૧૬) એ વચન જગતને એવી સાક્ષી આપે છે કે ભૂંડાઇ સાથેની લડતમાં ઇશ્વર કદી પોતાનાં બાળકોનો ત્યાગ કરી દેશે નહિ. જ્યાં સુધી રાજ્યાસન પોતે નમશે ત્યાં સુધીને માટે એ વચન બળ તથા રક્ષણની આપણને ખાતરી આપે છે.

દૈનિક જીવનમાં વ્યવહારિક મદદ

વાણીની છટામાં જેટલું પરાક્રમ છે, તેના કરતાં શુદ્ધ ને ખરા ખ્રિસ્તી માણસના શાંત ને વાણીવર્તનના મેળવાળા જીવનમાં વધારે પરાક્રમ છે. માણસ જે કહે છે તેના કરતાં માણસ જાતે જે છે તે વધારે અસરકારક છે.

જે અધિકારીઓને ઇસુની પાસે મોકલવામાં આવ્યા હતા તે એવો જવાબ લઇને પાછા આવ્યા કે એના જેવું કદી કોઇ માણસ બોલ્યું નથી. પરંતુ એનું કારણ એ હતું કે એના જેવું જીવન કદી કોઇ માણસ જીવી શકયું નહોતું. તેનું જીવન જેવું હતું તેના કરતાં જુદું હોત, તો જેવું તે બોલ્યો તેવું તે બોલી શકયો નહિ હોત. તેનાં વચનોની સાથે વચનો ખરાં છે એવી ખાતરી આપનાર પરાક્રમ હતું; કારણ કે તે વચનો શુદ્ધ ને પવિત્ર, પ્રેમ ને લાગણીથી ભરપૂર વળી પરોપકારી ભાવ ને સત્યથી ભરપૂર હૃદયમાંથી નીકળતાં હતાં.

અન્ય ઉપર આપણી અસર કેવી થાય છે તેનો આધાર આપણા પોતાના ચારિત્ર્ય ને અનુભવ પર રહેલો છે. ખ્રિસ્તની કૃપાના પરાક્રમની ખાતરી બીજાં માણસોને પમાડવી હોય, તો આપણાં પોતાનાં હૃદયો ને જીવનોમાં આપણે તે પરાક્રમ અનુભવવું જોઇએ. આત્માઓના તારણાર્થે જે સુવાર્તા આપણે રજુ કરીએ, તે જે સુવાર્તાથી આપણા પોતાના આત્માઓનું તારણ થયું છે એજ હોવી જોઇએ. ખ્રિસ્ત આપણો અંગત તારનાર છે એવો જીવંત વિશ્વાસ રાખ્યાથીજ અવિશ્વાસુ દુનિયામાં આપણી અસર ફેલાવી શકાય એમ છે. ઝડપથી વહી જતા પ્રવાહમાંથી પાપીઓને આપણે ખેંચી કાઢવા ઇચ્છતાં હોઇએ, તો ખ્રિસ્ત ઇસુ જે ખડક છે તેના પર પ્રથમ તો આપણા પોતાના પગ દૃઢતાથી હોવા જોઇએ !

ખ્રિસ્તી ધર્મનું ખરૂં નિશાન શું છે ? મુગટ પહેરવો કે વધસ્તંભ ગળે લટકાવવો એવું કોઇ બાહ્ય નિશાન તે ખરૂં નિશાન નથી, પરંતુ ઇશ્વર સાથે માણસની સંગત જેથી પ્રગટ થાય તે ખરૂં નિશાન છે. ચારિત્ર્યના બદલાણમાં પ્રદર્શિત થએલ ખ્રિસ્તની કૃપાના પરાક્રમથીજ, ઇશ્વરે પોતાના પુત્રને જગતનો તારનાર થવા મોકલ્યો છે, એવી ખાતરી જગતને પમાડવાની છે. નિ:સ્વાર્થ જીવનની અસર જેટલી પરાક્રમવાળી છે તેટલી બીજી કોઇ અસર પરાક્રમવાળી નથી. સુવાર્તાની સત્યતાની તરફેણમાં જે બળવાનમાં બળવાન દલીલ કે પુરાવો રજુ કરી શકાય તે શું ? પ્રેમ કરનાર અને પ્રેમપાત્ર ખ્રિસ્તી માણસ એજ એવી દલીલ કે પૂરાવો છે.

કસોટીમાં રહેલી શિષ્ટાઇ

એવું જીવન ગાળવામાં, એવી અસર પ્રવર્તાવવામાં ડગલે ને પગલે ખાસ પ્રયત્ન, આત્મભોગ ને આત્મશાસનની જરૂર પડે છે. એ નહિ સમજવાને લીધેજ ખ્રિસ્તી જીવનમાં ઘણાં સહેલાઇથી નાસીપાસ થઇ જાય છે. ઘણુંય માણસો નિખાલસપણે ઇશ્વરની સેવામાં પોતાનાં જીવનોનું અર્પણ કરે છે; પરંતુ એવું અર્પણ કર્યા પછી અગાઉ કદી નહિ વેઠેલી એવી મુશ્કેલીઓ, કસોટીઓ ને મુંઝવણો આવી મળવાથી તેઓ અજાયબ ને નાસીપાસ થાય છે. તેઓ ખ્રિસ્તના જેવા ચારિત્ર્યને માટે અને પ્રભુના કામને સારૂ યોગ્યતા મેળવવાને માટે પ્રાર્થના કરે છે, ત્યારે એને બદલે તેમના સ્વભાવમાં રહેલી બધી ભૂંડાઇ કામમાં લેવાની જરૂર જણાય એવા સંજોગોમાં તેઓ મુકાઇ જાય છે જે ખામીઓ પોતામાં છે એવી તેમને શંકા પણ નહિ હોય, તેવી ખામીઓ પ્રગટમાં આવે છે. પુરાણા વખતના ઇસ્રાએલીઓની પેઠે તેમના મનમાં પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે કે, "જો ઇશ્વર અમને દોરતો હોય, તો આ બધું અમારા પર કેમ આવી પડે છે!"

પરંતુ ઇશ્વર તેમને દોરે છે, માટેજ એ બધું તેમના પર આવી પડે છે એ તેમણે સમજવાનું છે. કસોટીઓ ને મુસીબતો એ શિષ્ટાઇને માટે ઇશ્વરની પસંદ કરેલી રીતો છે, અને ફતેહને માટે તેની ઠરાવેલી શરતો છે. માણસો પોતે પોતાને જેટલા ઓળખે છે તેના કરતાં માણસોનાં હૃદયોનો જાણનાર તેમને વધારે સારી રીતે ઓળખે છે. કેટલાંક માણસોમાં એવી શક્તિઓ ને વૃત્તિઓ છે કે જે યોગ્ય દિશામાં દોરવાય તો ઇશ્વરના કામની પ્રગતિમાં વાપરી શકાય એમ છે, એ તે જુએ છે, એવાં માણસોને ઇશ્વર પોતાની વ્યવસ્થામાં એવા સંજોગોમાં મૂકે છે, કે તેમના જીવનમાંની જે ખામીઓ તેમની પોતાની જાણમાં અગાઉ આવેલી નહિ તે તેઓ જાણે. એ ખામીઓ સુધારીને તેની સેવાને માટે પોતાને લાયક બનાવવાની તક તે તેમને આપે છે. તેઓ શુદ્ધ થાય માટે ઘણી વાર તે તેમને દુઃખની જવાલાઓમાં પડવા દે છે.

દુઃખો સહન કરવાનાં આવે છે એ પરથી એમ દર્શાવવામાં આવે છે કે પ્રભુ ઇસુની દૃષ્ટિએ આપણામાં રહેલું કંઇક કિમ્મતી જણાય છે, અને એ કિમ્મતી ગુણ કે વૃત્તિને ખીલવવાની તેની ઇચ્છા છે. જેથી ઇશ્વરનું નામ મહિમાવાન થઇ શકે એવું કશું તેના જોવામાં ન આવે, તો આપણી શુદ્ધિ કરવામાં તે વખત બગાડે નહિ. નિરૂપયોગી પત્થરોને તે પોતાની ભઠ્ઠીમાં નાખતો નથી. કાચી ધાતુ, પણ જે કિમ્મતી ધાતુ છે તેનેજ તે શુદ્ધ કરે છે. લોઢાને અને પોલાદને લુહાર ભઠ્ઠીમાં શા માટે નાખે છે! તે કઇ જાતની ધાતુ છે તે જાણવા માટેજ. એજ પ્રમાણે



Navnit Shah

"કૂંભાર મટોડી લઇને પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે તેનો ઘાટ ઉતારે છે."

ઇશ્વર પોતાનાં પસંદ કરેલાને દુઃખરૂપી ભઠ્ઠીમાં પડવા દે છે તેનું પણ કારણ એજ છે કે તેઓના સ્વભાવ કેવા છે તે પરખાય, અને ઇશ્વરના કામને માટે તેઓને ઘડી શકાય કે કેમ તે પણ પરખાય.

કૂંભાર મટોડી લઇને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે તેનો ઘાટ ઉતારે છે. તે મટોડીને ગૂંદે છે ને જે કરવું હોય તે કરે છે. તે તેને છૂટી પાડે છે ને ભેગી પણ કરે છે. તે તેને પલાળે છે ને સૂકવે છે. તે તેને અડકયા વગર એમ ને એમ પણ થોડા વખત પડી રહેવા દે છે. ઘાટ ઉતારી શકાય એવી નરમ તે બને છે એટલે તે તેમાંથી વાસણ ઘડવાનું કાર્ય ચાલુ કરે છે. તે તેનો ઘાટ ઉતારે છે, ને ચાક પર મૂકી આમતેમથી નકામી મટોડી કાઢી નાખી તેને સરસ બનાવે છે પછી તે તેને તડકે સૂકવે છે ને ભઠ્ઠામાં પકવે છે. એવી રીતે મટોડીમાંથી વાપરવા લાયક યોગ્ય વાસણ બને છે. એજ પ્રમાણે મહાન કારીગર ઇશ્વર આપણો પણ ઘાટ ઉતારવા

ઇચ્છે છે. તેથી જેમ કુંભારના હાથમાં માટી હોય છે તેમજ આપણે ઇશ્વરના હાથમાં હોવાની જરૂર છે. કુંભારનું કામ કરવાનો આપણે પ્રયત્ન કરવાનો નથી. આપણું કામ તો આપણો ઘાટ ઘડાય માટે મહાન કારીગરના હાથમાં પોતાને સોંપી દેવાનું છે.

"વહાલાંઓ, તમારી પરીક્ષા સારૂ જે અગ્નિરૂપી દુઃખ તમને થાય છે, તેમાં નવાઈ ન જાણો કે જાણે તમને કંઇ નવું થયું હોય; પણ ખ્રિસ્તનાં દુઃખોના તમે ભાગીઆ છો એટલામાં હરખાઓ, એ માટે કે તેનો મહિમા પ્રગટ થાય, ત્યારે તમે બહુ ઉલ્લાસથી આનંદ કરો." (૧ પીતર ૪:૧૨,૧૩)

દિવસના પૂરેપૂરા અજવાળામાં અને બીજા પક્ષીઓના સાદ સંભળાતાં હોય ત્યારે પાંજરામાં પુરાએલું પક્ષી તેનો માલિક જે ગીત તેને શીખવવા માગે છે તે ગાશે નહિ. તે થોડું આ, થોડું પેલું એમ કટકે કટકે શીખે છે, પણ જુદું ને આખું સંગીત કદી શીખતું નથી. પરંતુ માલિક પીંજરા પર કપડું ઢાંકે છે, અને જે ગીત પક્ષીને ગાવાનું છે તેજ તે સાંભળે એવી જગાએ તેને મૂકે છે. તેને પુરેપૂરું આવડે ત્યાં સુધી અંધારામાં તે વારંવાર તે ગીત ગાવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને આવડયા પછી તે પૂરા આનંદથી ને પૂરી હોંસથી તે સુંદર સૂર તે લલકારે છે. પછી તે પક્ષીને કાઢવામાં આવે છે, ને ત્યાર પછી હમેશ અજવાળામાં પણ તે ગીત તે ગાઇ શકે છે. એવીજ રીતે ઇશ્વર પોતાનાં બાળકો સાથે વર્તે છે. તે આપણને ગીત શીખવવા માગે છે, અને દુઃખરૂપી અંધકારમાં તે શીખી રહ્યા પછી આપણે હમેશ તે ગાઇ શકીએ છીએ.

ઇશ્વરની યોજનાઓ શ્રેષ્ઠ છે

ઘણાં માણસો પોતાના જીવનકાર્યથી અસંતોષી હોય છે. કારણ કદાચ એ હોય કે તેમનું વાતાવરણ અનુકૂળ નથી; અથવા અમે તો આના કરતાં વધારે મોટી જવાબદારીનાં કામો કરી શકીએ એમ છે એવું તેઓ પોતા વિષે ધારે છે, ત્યારે તેમનો સમય બહુજ સાધારણ કાર્યમાં રોકાઇ રહેલો હોય છે; અથવા તેમને એમ લાગે છે કે અમારા પ્રયત્નોની કોઇ કદર કરતું નથી, અથવા તે નિષ્ફળ નીવડે છે; અથવા અમારૂં ભવિષ્ય અચોક્કસ છે.

પરંતુ આપણે એક વાત યાદ રાખવી જોઇએ, એટલે આપણે જે કામ કરવાનું છે તે વખતે આપણી પસંદગી પ્રમાણેનું ન હોય, પણ આપણે તો તે કામને આપણે માટે ઇશ્વરે પસંદ કરેલા કામ તરીકે સ્વીકારવાનું છે. આપણને ગમતું હોય કે ના ગમતું હોય, પરંતુ જે ફરજ આપણી પાસેમાં પાસે છે તે આપણે

બજાવવાનીજ છે. "જે કંઇ કામ તારે હાથ લાગે તે તારા બળથી કર; કેમકે જે તરફ તું ચાલ્યો જાય છે તે શેઓલમાં કંઇ કામ અથવા યોજના અથવા જ્ઞાન અથવા બુદ્ધિ નથી." (સભાશિક્ષક ૯:૧૦).

આપણી યોજનાઓ તે ઇશ્વરનીજ યોજનાઓ છે એવું હમેશાં હોતું નથી. આપણા ઇરાદાઓ સારામાં સારા હોય, તે પણ આપણે માટે તેમજ ઇશ્વરના કાર્યને માટે તે ઇરાદાઓને નકારી કાઢવા એ સારામાં સારૂં છે એમ પણ તેને (ઇશ્વરને) લાગે એ બનવા જોગ છે. દાઉદના સબંધમાં ઇશ્વરે એમજ કર્યું હતું.

ઇશ્વરને માટે ખરેખરા ભોગ આપવાનું આપણને કદી કહેવામાં આવતું નથી. ઘણી બાબતો આપણે ઇશ્વરને આધીન કરી દઇએ એવું ઇશ્વર આપણને કહે છે ખરો, પરંતુ એમ કરવામાં સ્વર્ગ ભણીના પ્રયાણમાં આપણને નડતરરૂપ બાબતોજ આપણે છોડવાની હોય છે. જે બાબતો જાતે સારી છે એવી બાબતોનો ત્યાગ કરવાનું આપણને કહેવામાં આવે, ત્યારે પણ આપણે ખાતરીથી માનવું જોઇએ કે ઇશ્વર આપણે માટે કંઇક વધારે સારૂ કરવાની યોજના કરે છે.

જે માર્મિક ને ભેદી બાબતોએ આ જીવનમાં આપણને હેરાન કર્યાં છે ને નિરાશ કર્યાં છે તે બધી બાબતો આવનાર જીવનમાં સ્પષ્ટ થઇ જશે. ત્યારે આપણને માલૂમ પડશે કે આપણી જે પ્રાર્થનાઓના ઉત્તર દેખીતી રીતે આપણને મળ્યા નથી તેવી પ્રાર્થનાઓ, તેમજ આપણી જે જે આશાઓ નિષ્ફળ નિવડેલી છે તે બધી આશાઓ આપણા મોટામાં મોટા આશીર્વાદરૂપ નીવડેલી છે.

ફરજ ગમે તેટલી હલકી હોય તોપણ પ્રત્યેક ફરજને આપણે પવિત્ર સમજીને બજાવવાની છે, કારણ કે એવી ફરજ પણ ઇશ્વરની સેવાનું એક અંગ છે. આપણી રોજીંદી પ્રાર્થના આ પ્રમાણે હોવી જોઇએ: "મારાથી જેટલું થઈ શકે એટલું બધું હું કરૂં એવી મને સહાય કરજે. હું જેવું કરૂં છું તે કરતાં વધારે સારૂં શી રીતે થઇ શકે તે મને શીખવજે. મને કાર્ય કરવાની શક્તિ ને આનંદી સ્વભાવ આપજે. ઇસુ તારનારના પ્રેમાળ સેવા મારા સેવાકાર્યમાં દાખલ કરવામાં મને સહાય આપજે."

ખરી મોટાઇ

માણસની કિમ્મતની આંકણી કરવામાં ઇશ્વર તેમનું દ્રવ્ય, તેમની કેળવણી કે તેમનો દરજ્જો એવું કશું ધ્યાનમાં લેતો નથી. તેમના હેતુમાં રહેલી શુદ્ધતા ને ચારિત્ર્યમાં રહેલી સુંદરતા એજ તે લક્ષમાં લે છે, ને એ વડે આંકણી કરે છે. પોતાના પવિત્ર આત્માનો કેટલો હિસ્સો તેમની પાસે છે, ને પોતાની પ્રતિમા તેમના જીવનમાં કેટલે અંશે પ્રગટ થાય છે એજ તેને તો જોવું છે. ઇશ્વરના



"જેમાં તમને બધું તમારી વિરૂદ્ધજ દેખાય છે એવા સૌથી અંધકારમય કે દુઃખના દિવસોમાં ઇશ્વર પર ભરોસો રાખો."

રાજ્યમાં મોટા હોવું એટલે શું? નમ્રતામાં, વિશ્વાસના નિખાલસપણામાં ને પ્રેમની શુદ્ધતામાં બાળકના જેવા થવું તે.

ખ્રિસ્તે કહ્યું છે, કે "તમે જાણો છો કે વિદેશીઓના રાજાઓ તેઓ પર ધણીપણું કરે છે, ને જે મોટા છે તેઓ એઓના પર અધિકાર ચલાવે છે. પણ તમારામાં એવું ન થાય; પણ તમારામાં જે કોઇ મોટો થવા ચાહે તે તમારો સેવક થાય." (માત્થી ૨૦:૨૫, ૨૬)

માણસોને ઉપરથી મળી શકનાં સર્વ દાનોમાં સૌથી મોટું દાન કયું છે! ખ્રિસ્તની સાથે તેનાં દુઃખોના ભાગીઆ થવું એજ સૌથી મોટું દાન ને સૌથી મોટું માન છે. હનોખ જીવતો આકાશમાં લઇ લેવાયો તેને નહિ, તેમજ એલીશા જે

અગ્નિરથદ્વારા ઉપર ચઢી ગયો તેને નહિ, પરંતુ યોહાન બાપ્તિસ્મા કરનાર જેને કેદખાનામાં મારી નાખવામાં આવ્યો તેને પેલા બેના કરતાં વધારે મોટો ને માનવંતો ગણવામાં આવ્યો છે. "ખ્રિસ્તને વાસ્તે તમને આ કૃપા અપાએલી છે, કે તેના પર વિશ્વાસ કરવો કેવળ એમ નહિ, પણ તેને વાસ્તે દુઃખ પણ સહેવું." (ફિલિપ્પીઓને પત્ર ૧:૨૯)

ભવિષ્યને માટે યોજનાઓ

ઘણાંય માણુસો એવાં છે કે જે ભવિષ્યને માટે ખાસ યોજનાઓ કરી શકતાં નથી. તેમનું જીવન અચોક્કસ હોય છે. બીનાઓ કે બાબતેનું પરિણામ તેઓ જોઇ શકતાં નથી, તેથી તેમનામાં ઘણી વાર ચિન્તા ને અશાંતિ રહેલી હોય છે. આપણે યાદ રાખવું જોઇએ કે આ દુનિયામાં ઇશ્વરનાં બાળકાનું જીવન તે યાત્રાળુના જીવન જેવું છે. આપણાં પોતાનાં જીવનોની યોજના કરવાનું જ્ઞાન આપણામાં નથી. આપણું ભવિષ્ય ઘડવું એ આપણું કામ નથી. વિશ્વાસથી ઇબ્રાહીમ જે ઠેકાણું વારસાને સારૂ પામનાર હતો, તેમાં જવાને તેડુ પામીને આજ્ઞાધીન થયો; એટલે પોતે કયાં જાય છે એ ન જાણતાં તે નીકળ્યો." (હિબ્રૂઓને પત્ર ૧૧:૮).

ખ્રિસ્તે પોતાના પૃથ્વી પરના જીવનમા પોતાને માટે કોઇ યોજના ઘડી નહોતી. તેને માટે ઇશ્વરની જે યોજનાઓ હતી તેજ તેણે સ્વીકારી હતી, અને રોજ રોજ ઇશ્વર પિતા પોતાની યોજના પ્રગટ કરતો. એજ રીતે આપણે ઇશ્વર પર આધાર રાખવો જોઇએ, કે જેથી આપણાં જીવન તેની ઇચ્છા પ્રગટ કરનારાં જીવન બને. જેમ જેમ આપણે આપણા માર્ગો તેને આધીન કરતાં જઇએ છીએ, તેમ તેમ તે આપણાં પગલાં ગોઠવતો જશે.

ઉજ્જવલ ભવિષ્યની યોજના કરનારાં ઘણાંય એવાં માણુસો છે, કે જેઓ છેક નિષ્ફળ નીવડેલાં છે. ઈશ્વરને તમારે માટે યોજના કરવા દો. ઇશ્વર "પોતાના ભકતોના પગ સંભાળી રાખશે" (૧ શમુએલ ૨:૯), માટે તેની દોરવણી પર નાના બાળકની પેઠે આધાર રાખો. ઇશ્વરનાં બાળકો આરંભથીજ અંત અથવા પહેલેથીજ છેવટ જોઇ શકતાં હોય, વળી ઈશ્વરના સાથીકામદારો બનીને જે હેતુ તેઓ પાર પાડતાં જાય છે તેનો મહિમા જોઇ શકતાં હોય, ત્યારે જેવી રીતે દોરાવાનું તેઓ પસંદ કરે તે કરતાં બીજી કોઇ રીતે ઇશ્વર તેમને કદી દોરતો નથી.

ઇશ્વર પૂરું પાડશે

ખ્રિસ્તના અનુયાયીઓ તરીકે પોતાને ઓળખાવનારાંમાંનાં ઘણાંનાં હૃદયો ચિંતાતુર ને ગભરાયલાં હોય છે, એનું કારણ એ કે ઇશ્વર પર પૂરેપૂરો ભરોસો રાખતાં તેઓ બીહે છે. ઇશ્વરને તેઓ પોતાનું પૂરેપૂરૂં અર્પણ કરી દેતાં નથી;

કારણ કે એવા સંપૂર્ણ સમર્પણમાં રહેલાં પરિણામોથી તેઓ ગભરાય છે, એવું સમર્પણ કર્યાં વગર તેઓને શાંતિ મળી શકવાની નથી.

ચિંતાના બોજ નીચે ઘણાં હૃદયો દબાઇ રહેલાં છે, કારણ કે જીવન વિષે દુનિયાનું જે ધોરણ છે તેને પહોંચવાની તેઓની કોશીષ હોય છે. તેઓએ દુનિયાની સેવા પસંદ કરી છે, તેની મુંઝવણો સ્વીકારેલી છે, ને તેના રિવાજો ગ્રહણ કરેલા છે. એવું કરવાથી તેમનું ચારિત્ર્ય બગડે છે, ને તેમનું જીવન કંટાળામય બને છે. કાયમની ચિન્તા જીવનશકિતઓને ક્ષીણ કરી નાખે છે. તેઓની ગુલામીની આ ઝુંસરી દૂર થાય એવી આપણા પ્રભુની ઇચ્છા છે. તે પોતાની ઝુંસરી સ્વીકારવાનું તેમને આમંત્રણ આપતાં કહે છેઃ "મારી ઝુંસરી સહેલ, ને મારો બોજો હલકો છે." (માત્થી ૧૧:૩૦). ચિન્તા આંધળી છે, ને ભવિષ્યને નિહાળી શકતી નથી; પરંતુ ઇસુ તો પહેલેથીજ છેવટ જોઈ શકે છે. દરેક મુશ્કેલીમાં રાહત પમાડવાને માટે તેણે પોતાનો માર્ગ તૈયાર કરી રાખેલોજ છે. "સીધા ચાલનારાથી તે કંઇ સારૂં વાનું પાછું નહિ રાખશે." (ગીતશાસ્ત્ર ૮૪:૧૧).

જે વિષે આપણે કશુંય નથી જાણતાં એવી હજારો રીતો આપણા સંરક્ષણ તથા પોષણને અર્થે આપણા સ્વર્ગી પિતાની પાસે છે. ઇશ્વરની ઇચ્છા જે છે તેનેજ સૌથી મોટું સ્થાન આપવું એવા એકજ સિદ્ધાંતને જેઓ સ્વીકારી લે છે તેઓની મુંઝવણો અલોપ થઇ જતી જણાશે, અને તેઓના પગની આગળ સ્પષ્ટ માર્ગ તેમને દેખાશે.

ઉત્તેજનદાયક વિશ્વાસ

આજની ફરજો વિશ્વાસુપણે બજાવવી એ આવતી કાલે ઉપસ્થિત થનાર કસોટીઓની સારામા સારી તૈયારી છે. આવતી કાલની જવાબદારીઓ ને ચિન્તાઓ આજે એકઠી કરીને આજના બોજમાં ન ઉમેરો. "દહાડાને સારૂ તે દહાડાનું દુઃખ બસ છે." (માત્થી ૬:૩૪)

જેમાં તમને બધું તમારી વિરૂદ્ધ દેખાય છે, એવાં સૌથી અંધકારમય કે દુઃખના દિવસોમાં ઇશ્વર પર ભરોસો રાખો. કારણ કે ઇશ્વર પોતાના લોકોના હિતમાં બધું સારૂંજ કરીને પોતાની ઇચ્છા પાર પાડતો જાય છે. તેના પર પ્રેમ કરનાર ને તેની સેવા કરનારનું બળ દહાડે દહાડે નવું ને નવું કરાતું જશે.

પોતાના સેવકોને જે જે પ્રકારની સહાયની જરૂર છે તે બધી તેમને આપવાને ઇશ્વર સમર્થ ને રાજી છે. તેમની જાતજાતનાં અગત્યોને માટે જેવી બુદ્ધિની જરૂર છે તે તે તેમને પૂરી પાડશે.

ઉચ્ચતમ અનુભવ

ખ્રિસ્તના તાજા ને તાજા પ્રકટીકરણની આપણને જાથુ જરૂર પડે છે, એટલે તેના શિક્ષણ સાથે મેળ ખાય એવા રોજીંદા અનુભવની આપણને જાથુ જરૂર પડે છે. ઊંચી અને પવિત્ર સિદ્ધિઓને આપણે પહોંચી શકીએ એમ છે. આપણે જ્ઞાનમાં તેમજ સદ્‌ગુણમાં જાથુ પ્રગતિ કરતાં રહીએ એજ આપણે માટે ઇશ્વરનો હેતુ છે. તેનો નિયમ તે તેના પોતાના સાદનો પડઘો છે, જે સર્વને એવું આમંત્રણ આપે છે કે "હજી ઉપર આવો, પવિત્ર થાઓ, હજીયે વધારે પવિત્ર થાઓ." ખ્રિસ્તી ચારિત્ર્યની સંપૂર્ણતા મેળવતાં મેળવતાં આપણે પ્રતિદિન આગળ ને આગળ વધી શકીએ છીએ.

ઇશ્વરના મહાન કુટુંબનાં જેઓ સભાસદ થઇ ચુકેલાં છે એવાંમાંનાં ઘણાંય ઇશ્વરનો મહિમા નિહાળવો એટલે શું અને મહિમાથી મહિમા સુધી બદલાતાં જવું એટલે શું તે વિષે બહુજ થોડું, બલકે નહિ જેવુંજ જાણે છે. ખ્રિસ્તની ઉત્તમતાની કેટલાંકને કેવળ ઝાંખીજ થએલી છે, એટલામાં તેમનાં હૃદયો આનંદથી ઉછળે છે. તેઓ તારનારના પ્રેમના વધારે સંપૂર્ણ ને વધારે ઊંડા દર્શનની ઇચ્છા સેવે છે. તેઓના આત્માની પ્રત્યેક ઇચ્છા ઇશ્વરને માટે તેઓ રાખે તો કેવું સારૂં! જેઓ પોતાની સાથે પવિત્ર આત્માને કામ કરવા દે છે તેમની સાથે પવિત્ર આત્મા કામ કરે છે, જેઓ પોતાને ઘડાવા દે છે તેમને તે ઘડે છે, જેઓ પોતાને બદલાવા દે છે તેમને તે બદલે છે. આત્મિક વિચારોની અને પવિત્ર વાતચિતની સંસ્કૃતિ પોતાને પમાડો. ઇશ્વરના મહિમારૂપ પ્રભાતનાં પ્રથમ કિરણોજ ફક્ત તમે જોયાં છે. પરંતુ ઇશ્વરની ઓળખાણમાં જેમ જેમ તમે આગળ વધો છો, તેમ તેમ તમે જાણશો કે, "સદાચારીનો પથ ઝગઝગતા પ્રકાશ જેવો છે." (નીતિવચનો ૪:૧૮)

પ્રભુનો આનંદ

ખ્રિસ્તે કહ્યું છે, કે "તમારામાં મારો આનંદ રહે, ને તમારો આનંદ સંપૂર્ણ થાય, એ માટે મેં તમને એ વાતો કહી છે." (યોહાન ૧૫:૧૧).

ઇસુ ખ્રિસ્ત હમેશાં પોતા સમક્ષ પોતાના જીવનકાર્યનું પરિણામ નિહાળતો. તેનું પૃથ્વી પરનું જીવન હમેશાં શ્રમ ને આત્મભોગથી ભરપૂર હતું, તેમ છતાં એ બધું દુઃખ વ્યર્થ જવાનુ નથી એ વિચારથી તે આનંદી પણ રહેતું. માણસોના

જીવના બદલામાં પોતાનો જીવ આપવાથી ઇશ્વરની પ્રતિમા માણુસજાતમાં તે પાછી લાવવાનો હતો. તે આપણને ધૂળમાંથી ઊંચકી કાઢવા માગતો હતો, તેના પોતાના ચારિત્ર્ય પ્રમાણે આપણું ચારિત્ર્ય ઘડવા માગતો હતો, અને તેના પોતાના ગૌરવથી તેને સુશોભીત કરવા માગતો હતો.

ખ્રિસ્ત પોતાના આત્માના કષ્ટનું ફળ જોઇને સંતોષ પામ્યો હતો. અનંતકાળના વિસ્તારને તેણે પોતાની દૃષ્ટિમાં સમેટયો, અને તેની પોતાની દીનાવસ્થાદ્વારા જેઓ ક્ષમા ને સાર્વકાલિક જીવન મેળવવાનાં હતાં તેમનું સુખ નિહાળ્યું. તેમના અપરાધોને લીધે તે વીંધાયો, તેમના અન્યાયોને લીધે તે કચડાયો. તેમની શાંતિની શિક્ષા તેના પર પડી, ને તેના સોળથી તેમને સાજાપણું મળ્યું. ઉદ્ધાર પામેલાંનો પોકાર તેણે સાંભળ્યો. મુક્તિ પામેલાંને તેણે મુસાનું તથા હલવાનનું ગીત ગાતાં સાંભળ્યાં. જોકે લોહીનું બાપ્તિસ્મા તેને પ્રથમ પામવાનું હતું ખરૂં, જોકે જગતનાં પાપોનો ભાર તેના નિર્દોષ આત્માને દાબી દેવાનો હતો ખરો, અને જોકે અકથનીય અફસોસનો પડછાયો તેના ઉપર પડેલો હતો ખરો; તોપણ તેની આગળ મૂકાએલા આનંદની ખાતર તેણે વધસ્તંભ વેઠવાનું પસંદ કર્યું અને શરમને ધિક્કારી કાઢી.

એ આનંદમાં તેના સર્વ અનુયાયીઓએ ભાગ લેવાનો છે. હવે પછીનું જીવન ગમે તેટલું મહાન ને મહિમાવંત હોય, તોપણ છેવટના છૂટકાના સમય સુધી આપણો બધોજ બદલો રાખી મુકાએલો છે એમ નથી. હાલના જીવનમાં પણ વિશ્વાસદ્વારા આપણે તારનારના આનંદમાં પ્રવેશવાનું છે. મુસાની પેઠે, જે અદૃશ્ય છે તેને જોતાં જોતાં આપણે વેઠવાનું છે.

હવે મંડળી એ તો યુદ્ધ કરનારી મંડળી છે. હમણાં તો અંધકારમય જગત આપણી સામું આવીને ઉભેલું છે, જાણે દુષ્ટતાનેજ અર્પાઇ ચૂકેલું એવું જગત દીસે છે. પરંતુ યુદ્ધ થઇ ચૂકયું હશે ને વિજય મેળવાઇ ગયો હશે એવો એક દિવસ આવવાનો છે. જેમ આકાશમાં તેમ પૃથ્વી પર ઇશ્વરની ઇચ્છા પૂરી કરવાની છે. ઉદ્ધાર પામેલાં રાષ્ટ્રો સ્વર્ગના કાયદા વગર અન્ય કોઇ કાયદો જાણશે નહિ. ત્યારે બધાં આનંદી ને સંયુક્ત કુટુંબ બની જશે, ને સર્વ જણે સ્તુતિ તથા ઉપકારનું વસ્ત્ર એટલે ખ્રિસ્તના ન્યાયીપણાનું વસ્ત્ર પહેરેલું હશે. આખી પ્રકૃતિ તેનું ઉત્તમોત્તમ સૌંદર્ય ધારણ કરીને ઇશ્વરને સ્તુતિ તથા આદરભાવની અંજલી અર્પશે. સ્વર્ગના પ્રકાશમાં આખી દુનિયા ઝળહળશે. ચંદ્રનું તેજ સૂર્યના તેજ જેવું થશે, ને સૂર્યનું તેજ હમણાંના કરતાં સાતગણું વધારે થશે. વર્ષો આનંદથી પસાર થશે. એ દશ્ય પર પ્રભાતના તારાઓ

એકઠા થઇ ગાયન કરશે. અને ઈશ્વરપુત્રો હર્ષનો પોકાર કરશે, ત્યારે ઈશ્વર પિતા ને ખ્રિસ્ત પુત્ર સંયુક્ત ઢંઢેરો પીટાવશે, કે "હવે પછી પાપ થશે નહિ, તેમજ હવે પછી મરણ પણ થવાનું નથી."

ભવિષ્યના ગૌરવનાં એ દર્શનો, ઇશ્વરના હાથે દોરેલા એ ચિત્રપટો ઇશ્વરનાં બાળકોને વહાલાં લાગવાંજ જોઇએ.

અનંતકાળને ઊંબરે ઉભા રહો, અને ખ્રિસ્તની ખાતર સહન કરવું તેને અધિકાર તથા માન સમજીને જેઓએ આ જીવનમાં ખ્રિસ્તની સાથે સહકાર કર્યો છે તેઓને અપાએલો કૃપાવંત આવકાર સાંભળો. દૂતોની સાથે તેઓ પોતાના મુગટો ઉદ્ધાર કરનારના ચરણ આગળ નાખીને ઉદ્ગાર કાઢે છે, કે "જે હલવાન મારી નંખાયું હતું તે પરાક્રમ તથા સંપત તથા જ્ઞાન તથા સામર્થ્ય તથા માન તથા મહિમા તથા સ્તુતિ પામવા લાયક છે......રાજ્યાસન પર જે બેઠેલો છે તેને તથા હલવાનને સ્તુતિ તથા માન તથા મહિમા તથા બળ સદાસર્વકાળ સુધી થાઓ." (પ્રકટીકરણ ૫:૧૨, ૧૩).

ત્યાં ઉદ્ધાર પામેલાં જેઓએ તેમને મહિમાવાન તારનાર તરફ દોર્યાં તેમને ભેટે છે. જે જીવન ઇશ્વરના જીવનની બરોબરી કરે છે તે જીવન માણસોને માટે જે મરણ પામ્યો તેની સ્તુતિ કરવામાં તેઓ એકત્ર થાય છે. હવે યુદ્ધ પૂરૂં થઇ ચૂક્યું છે. સતાવણી ને ઝઘડાનો અંત આવી ગએલો છે. ઉદ્ધાર પામેલાં ઇશ્વરના રાજ્યાસનની આસપાસ ઉભાં ઉભાં વિજયના નાદોથી આખા ગગનને ગજવી મૂકે છે. ત્યાર પછી બધાં આ આનંદી ટેક ઝીલે છે: "જે હલવાન મારી નંખાયું હતું તે લાયક છે" અને તેણેજ ઇશ્વરને માટે અમારો ઉદ્ધાર કર્યો છે.

"મેં જોયું, ને જુઓ, સર્વ દેશમાંથી આવેલાની, સર્વ કુળ તથા લોક તથા બોલીના માણસોની એક મોટી સભા જે કોઇથી ગણાય નહિ; તેઓ રાજ્યાસનની આગળ તથા હલવાનની આગળ ઉભા રહ્યા; તેઓએ શ્વેત વસ્ત્ર પહેરેલાં હતાં, ને તેઓના હાથમાં ખજૂરીની ડાળીઓ હતી; અને તેઓ મોટી વાણીએ પોકારીને કહે છે, કે અમારો દેવ, રાજ્યાસન પર જે બેઠેલો છે તેને તથા હલવાનને તારણસ્તુતિ હોજો." (પ્રકટીકરણ ૭:૯, ૧૦)

જેઓ મોટી વિપત્તિમાંથી આવ્યા તેઓ એ છે, અને તેઓએ પોતાનાં વસ્ત્ર ધોયાં ને હલવાનના લોહીમાં ઉજળાં કર્યાં. એ માટે તેઓ દેવના રાજ્યાસનની આગળ છે, ને તેના મંદિરમાં રાતદહાડો તેની સેવા કરે છે; અને રાજ્યાસન પર જે બેઠેલો તે તેઓ પર મંડપરૂપે રહેશે. તેઓને ફરી ભુખ નહિ લાગશે, ને ફરી તરસ પણ નહિ લાગશે, ને સૂર્યનો તડકો અથવા કંઇ પણ ગરમી તેઓના પર

નહિ પડશે. કેમકે જે હશ્વાન રાજ્યાસનની મધ્યે છે, તે તેઓનો પાળક થશે. ને જીવનના પાણીના ઝરાઓ પાસે તેઓને દોરી લેશે; અને ઇશ્વર તેઓની આંખો પરથી દરેક આંસુ લોહી નાખશે." (પ્રકટીકરણ ૭:૧૪-૧૭) "અને મરણ ફરી થનાર નથી, અને શોક કે રડવું કે કષ્ટ ફરી થનાર નથી; કેમકે પ્રથમની વાતો જતી રહેલી છે." (પ્રકટીકરણ ૨૧:૪)

અદૃશ્ય બાબતોનું આ દર્શન આપણે હમેશ આપણી સમક્ષ રાખવાની જરૂર છે. એમ કરવાથીજ મર્યાદિત સમયને લગતાં વાનાં અને સર્વકાળને લગતાં વાનાંની યોગ્ય કદર કરવાને આપણે શક્તિમાન થઇશું. ઉચ્ચતર જીવનને અન્ય પર અસર કરવાની શક્તિ જે આપણને આપશે તે એજ છે.

ઇશ્વરની સાથે પહાડ પર

ઇશ્વર આપણને ફરમાવે છે, કે "મારી પાસે પહાડ પર આવો." ઇસ્રાએલી લેકોને છોડાવવામાં મુસા ઇશ્વરના હાથમાં સાધન બની શકે ત્યાર પહેલાં પહાડી એકાંત ઠેકાણાંમાં ઇશ્વર સાથે ચાળીસ વર્ષોની સંગત તેને માટે ઠરાવવામાં આવેલી હતી. ઇશ્વરનો સંદેશો તે ફારૂન રાજા પાસે લઇ જાય તે પહેલાં બળતા ઝાડવામાં તેણે દૂત સાથે વાત કરી હતી. ઈશ્વરના લોકોના પ્રતિનિધિ તરીકે ઇશ્વરનો નિયમ મેળવનાર તે થાય તે પહેલાં તેને પહાડ પર બોલાવવામાં આવ્યો હતો, જ્યાં તેણે ઇશ્વરનું ગૌરવ જોયું હતું. મૂર્તિપૂજકો પર ન્યાયશાસન ફરમાવ્યા પહેલાં તેને પહાડની ગુફામાં સંતાડવામાં આવ્યો હતો, અને ઇશ્વરે તેને કહ્યું, "તારી આગળ હું યહોવાહનું નામ પ્રગટ કરીશ." (નિર્ગમન ૩૩:૧૯) "દયાળુ તથા કૃપાળુ દેવ, મંદરોષી, અને અનુગ્રહ તથા સત્યથી ભરપૂર...... દોષિતને નિર્દોષ ઠરાવનાર નહિજ." (નિર્ગમન ૩૪:૬, ૭) મુસાએ ઇસ્રાએલ ભારનો પોતાનો ભાર પોતાની જીંદગીની સાથે ઉતાર્યો તે પહેલાં ઇશ્વરે તેને પિસ્ગાહ પહાડના શિખર પર બોલાવીને વચનદત્ત દેશનો મહિમા તેની આગળ ખુલ્લો કર્યો.

શિષ્યો તેમને સોંપેલા કામે નીકળે તે પહેલાં ઇસુ પાસે પહાડ પર તેમને બોલાવવામાં આવ્યા હતા. પચાસમાના દિવસનું પરાક્રમ ને ગૌરવ તેમને મળે તે પહેલાં તારનાર ઇસુ સાથેની સંગતમાં તેમણે રાત્રી ગાળી હતી, ગાલીલના પહાડ પર ઇસુ સાથે મુલાકાત થઇ હતી, જેતુન પહાડ પર છેલ્લી વિદાય લીધી હતી, દૂતોદ્વારા વચન મળ્યું હતું, અને ઉપલી મેડીમાં તેઓએ પ્રાર્થના તથા સંગતમા દિવસો ગુજાર્યા હતા.

કોઇ મહાન કસોટી કે કોઇ અગત્યના કાર્યની તૈયારી કરતી વખતે ઇસુ

પહાડોના એકાંતવાસમાં જતો, અને પોતાના સ્વર્ગીય પિતાની પ્રાર્થના કરવામાં રાત્રી પસાર કરતો. પ્રેરિતોની નિમણૂક કર્યા પહેલાં, પહાડ પરનું ભાષણ કર્યા પહેલાં, રૂપાંતર થયા પહેલાં, પીલાતના દરબારમાં થએલી વેદના અને વધસ્તંભ તથા પુનરૂત્થાનનો મહિમા મેળવ્યા પહેલાં, એમ દરેક વખતે તેણે આખી રાત પ્રાર્થનામાં કાઢી હતી.

પ્રાર્થનાનો હક

આપણે પણ મનન તથા પ્રાર્થનાને માટે તેમજ આધ્યાત્મિક તાજગી મેળવવા માટે સમયો અલગ કરેલા હોવા જોઇએ. પ્રાર્થનાની અને પ્રાર્થનાની સાર્થકતાની કદર જેટલી આપણે કરવી જોઇએ તેટલી આપણે કરતાં નથી. પૃથ્વી પરની કોઇ પણ સત્તાથી જે ન થઇ શકે તે પ્રાર્થના અને વિશ્વાસ કરી શકશે. બધી રીતે સમાન એવી સ્થિતિમાં આપણે ભાગ્યેજ બે વખત મૂકાતાં હોઇશું. આપણે નિરંતર નવા સંજોગો ને નવી કસોટીઓમાં થઇને પસાર થવાનું હોય છે, એટલે આપણો આગલો અનુભવ પૂરેપૂરો માર્ગસૂચક તો થઇ શકે નહિ. ઈશ્વર તરફથી સતત આવતું તેજ આપણે મેળવવુંજ જોઇએ.

જેઓ ખ્રિસ્તનો અવાજ સાંભળવાની તત્પરતા રાખે છે તેમને માટે ખ્રિસ્ત તો હમેશાં સંદેશા મોકલ્યાજ કરે છે. ગેથ્સેમાને બાગમાં મહા વેદનામાં ગાળેલી રાત્રીએ ઊંઘતા શિષ્યોએ ઇસુનો અવાજ સાંભળ્યો નહિ. દૂતોની હાજરીનું ઝાંખું ભાન તેમને થએલું ખરૂં, પરંતુ તે ખાસ દશ્યનું પરાક્રમ ને ગૌરવ તેમણે ગુમાવ્યું હતું. તેઓ ઊંઘથી ઘેરાયલા ને બેભાન જેવા હતા, તેથી ત્યાર પછી તેમની આંખો આગળ થનાર ભયંકર દશ્યો ખમવાને માટે તેમના આત્માઓને જે બળ મળ્યું હોત તે બળની ખાતરી તેઓ મેળવી શકયા નહિ. એવીજ રીતે આજે પણ જે માણસોને દિવ્ય શિક્ષણની સૌથી વધારે જરૂર છે તેઓ તે ઘણીયે વાર મેળવી શકતાં નથી, કારણ કે સ્વર્ગ સાથેની સંગતમાં તેઓ પોતાને મૂકતાં નથી.

જે પરીક્ષણો રોજ રોજ આપણા પર આવવાનો સંભવ છે તેને માટે પ્રાર્થના બહુ જરૂરની છે. દરેક માર્ગમાં જોખમો રહેલાં છે. જેઓ અન્યને દુરાચાર તથા વિનાશમાંથી બચાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેઓને ખાસ કરીને પરીક્ષણો નડવાનો સંભવ છે. દુષ્ટતા સાથે જાથુ સંસર્ગમાં રહેવાનું હોવાથી તેઓએ મજબૂતાઇથી ઈશ્વરનું ગ્રહણ કરી રાખવાની જરૂર છે, રખેને તેઓ પોતે ભ્રષ્ટ થઇ જાય. ઊંચી અને પવિત્ર ભૂમિકા પરથી નીચી ભૂમિકા પર માણસોને લાવનાર પગથિયાં ટૂંકાં ટૂંકા પણ મક્કમ હોય છે. માણસની હાલત હમેશને

માટે નક્કી કરી દે એવા નિર્ણયો એક પળ વારમાં પણ કરી દેવામાં આવે. એકજ વખત કોઇ બાબતમાં ગોથું ખઇ જઇએ, તોપણ આત્મા અરક્ષિત થઇ જાય છે. એકજ ખોટી ટેવ હોય, પરંતુ દઢતાથી જો તેનો સામનો કરવામાં આવે, તો તે રહેતાં રહેતાં લોખંડની સાંકળ જેવી બળવાન થશે ને આખા માણસપણાને બાંધી દેશે.

કેટલાંક માણસો પરીક્ષણોનાં સ્થાનોમાંજ પડી રહેલાં છે, તેનું કારણ એ કે તેઓ ઈશ્વરને પોતાની સમક્ષ હમેશાં રાખતાં નથી. ઇશ્વર સાથેની સંગતમાં જ્યારે આપણે ભંગ પડવા દઇએ છીએ, ત્યારે આપણો બચાવ આપણી પાસેથી ખસી ગએલો હોય છે. ભૂંડાઇ સામે ટકી રહેવામાં તમારા સારા સારા હેતુઓ કે ઇરાદાઓ કામમાં આવે એમ નથી. તમારે પ્રાર્થનાવાદી સ્ત્રીઓ ને પુરૂષો થવું જોઇએ. તમારી માગણીઓ કમજોર, પ્રસંગોપાત થનારી કે ઉસ્કેરાટની નહિ હોવી જોઇએ, પરંતુ આગ્રહી, ખંતીલી ને જાથુ. એવી હોવી જોઇએ. પ્રાર્થના કરવાને માટે હમેશાં ઘૂંટણેજ પડવાની જરૂર છે એવું નથી. પરંતુ તમે એકલાં હો ત્યારે, ચાલતાં હો ત્યારે, ને તમારા રોજીંદા કાર્યમાં રોકાયલાં હો ત્યારે પણ તારનારની સાથે વાત કરવાની આદત કેળવો. સહાય, પ્રકાશ, શક્તિ ને બુદ્ધિને માટે મૂગે મોઢે માગણી કરતાં હૃદયને હમેશાં ઊંચું જોતુંજ રાખો. શ્વાસોચ્છ્વાસનો દરેક દમ તે પ્રાર્થના હોવી જોઇએ.

ખ્રિસ્ત આપણા હૃદયમાં ને ખ્રિસ્ત આપણા જીવનમાં હોય તો એજ આપણી સહીસલામતી છે. ખ્રિસ્તની હાજરીનું વાતાવરણ સર્વ પ્રકારની ભૂંડાઇ પ્રત્યે આપણા મનમાં તિરસ્કાર ભરશે. આપણો આત્મા ને ખ્રિસ્તનો આત્મા એટલો બધો એકરૂપ થઇ શકે છે કે વિચાર અને આશયમાં આપણે તેની સાથે એકરૂપ થઇ શકીશું.

યાકૂબ નિર્બળતા ને પાપથી ભરપૂર માણસ હતો, પરંતુ વિશ્વાસ અને પ્રાર્થનાદ્વારાજ તે ઇશ્વર સાથે યુદ્ધ કરનાર ને જય પામનાર થઇ શક્યો. એજ રીતે આપણે પણ ઉચ્ચ ને પવિત્ર હેતુવાળાં ને ઉમદા જીવન ગાળનારાં સ્ત્રી ને પુરૂષો થઇ શકીએ, એટલે સત્ય, ખરાપણું ને ન્યાયમાંથી કોઇ પણ કારણે ચલિત ન થાય એવાં સ્ત્રી ને પુરૂષો થઇ શકીએ. ફિકરો, બોજા ને ફરજોના ભારથી સર્વ માણસો દબાએલાં છે, પરંતુ જેમ તમારૂં સ્થાન વધારે મુશ્કેલ ને તમારા બોજા વિશેષ ભારી તેમ ખ્રિસ્તની જરૂર તમને વધારે છે.

કોઇ પણ બીજા છેક સંસારી કામકાજના કરતાં બિમારોની સારવાર કરવામાં સફળતાનો આધાર શા પર રહેલો છે! સમર્પણ ને આત્મભોગના ભાવ પર રહેલો

છે. અન્ય કોઇ પણ કામકાજના કરતાં માંદાંની સારવારમાં સમર્પણ ને આત્મભોગના ભાવ પર સફળતાનો આધાર વિશેષ રહેલો છે. જેઓએ જવાબદારીઓ માથે લીધેલી છે તેઓએ પ્રભુનો આત્મા જ્યાં તેમના પર ઊંડી અસર કરી શકે એવે ઠેકાણેજ પોતાને મૂકવાં જોઇએ. વિશ્વાસુ રહેવાની જવાબદારી અન્યના કરતાં તમારા પર વધારે રહેલી છે, તે કારણથી પવિત્ર આત્માની સહાયને માટે ને ઇશ્વરના જ્ઞાનને માટે અન્યના કરતાં તમારે વધારે ઉત્સુક પણ રહેવું જોઇએ.

આપણા કાર્યમાં ઇશ્વર સાથેની સંગતનાં વ્યવહારિક પરિણામોની જેટલી જરૂર છે એટલી બીજા કશાની નથી. ઇસુ તારનારમાં આપણને શાંતિ ને વિસામો મળેલાં છે એ આપણે આપણાં રોજીંદાં જીવનોથી દર્શાવી આપવું જોઇએ. હૃદયમાં ઇશ્વરની શાંતિ હશે તો તે મુખ પર ચમકી ઊઠ્યા વગર રહેશે નહિ. મુખના અવાજને તે મોહક પરાક્રમ આપશે. ઇશ્વર સાથેની સંગત તે ચારિત્ર્યને તથા જીવનને ઊમદાજ બનાવશે. જેમ પ્રથમના શિષ્યો વિષે લોકો કહેતા હતા કે તેઓ ઇસુની સાથે હતા, તેમજ તેઓ આપણા વિષે પણ કહેશે. એથી પ્રભુનું કામ કરનારને બીજા કશાથી ન મળી શકે એવું પરાક્રમ મળશે. એ પરાક્રમ તેની પાસેથી લઇ લેવામાં આવે એવું તેણે થવા દેવું નહિ જોઇએ.

આપણે બેવડું જીવન જીવવાનું છે એટલે વિચાર ને કૃત્યનું અર્થાત ગુપ્ત પ્રાર્થના ને ખરા કાર્યનું. ઇશ્વર સાથેની સંગતદ્વારા મેળવેલું પરાક્રમ, અને મનને વિચારવંત તથા સંભાળનારૂં બનવાની તાલીમ આપનારો ખરો પ્રયત્ન, એ બેને સંયુક્ત કરવાથી રોજીંદી ફરજો બજાવવા માટે તૈયાર થઇ શકાય છે, વળી ગમે તેવા કપરા સંજોગોમાં પણ અંતરાત્માને શાંતિમાં રાખી શકાય છે.

દિવ્ય સલ્લાહકાર

દુઃખમાં આવી પડીએ છીએ ત્યારે ઘણાંને એમ લાગે છે કે કોઇ પાર્થિવ મિત્ર પાસે જવું જોઇએ, પોતાની મુંઝવણો તેને જણાવવી જોઇએ, અને તેની સહાય શોધવી જોઇએ. એવાં માણસોનાં અંતઃકરણો કપરા સંજોગોમાં અવિશ્વાસથી ભરપૂર થઇ જાય છે, અને તેમનો રસ્તો તેમને અંધકારમય જણાય છે. તેમ છતાં તે બધો વખત તેમની પડખે પુરાતન કાળનો બળવાન સલ્લાહકાર ઉભેલોજ હોય છે, ને તેમને આમંત્રણ આપીજ રહેલો હોય છે, કે મારા પર ભરોસો રાખો. મહાન બોજવાહક ઇસુ ખ્રિસ્ત કહે છે, કે "તમે મારી પાસે આવો, ને હું તમને વિસામો આપીશ." શું એવા ઇસુ પાસેથી ફરી જઇને આપણે અસ્થિર મનનાં માનવીઓ પાસે જઇશું? જેવી આપણને ઇશ્વરના આધારની જરૂર છે તેવીજ શું તેઓને તેજ આધારની જરૂર નથી?

તમારા કાર્યના મહત્ત્વની સાથે સરખાવતાં વખતે તમને તમારા ચરિત્રમાં ખામી લાગતી હોય ને તમારી શકિત પણ ઓછી લાગતી હોય. પરંતુ જો તમને સર્વ કરતાં વધારેમાં વધાર બુદ્ધિ હોત, તોપણ તમારા કાર્યને માટે તે પૂરતી થઇ નહિ હોત. કારણ કે આપણો પ્રભુ તથા તારનાર કહે છે, "મારાથી નિરાળા રહીને તમે કંઈ કરી શકતા નથી" (યોહાન ૧૫:૫). આપણે જે કંઇ કરીએ છીએ તે સર્વના પરિણામનો આધાર ઇશ્વરના હાથમાં છે ગમે તેમ થાય, તોપણ સ્થિરતાથી ને ખંતીલા વિશ્વાસથી ઇશ્વરનુંજ ગ્રહણ કરી રાખો.

તમારા કામધંધા માટે, તમારી ફુરસદ વેળાની સંગત માટે કે તમારી જીવનજોડી માટે સાથી પસંદ કરવો હોય, ત્યારે આગ્રહથી ને નમ્રતાથી પહેલાં પ્રાર્થના કરીને પછી સાથી પસંદ કરો. એમ કરવાથી તમે એવું દર્શાવો છો કે તમે ઇશ્વરને માન આપો છો. તમે ઇશ્વરને માન આપશો એટલે ઇશ્વર તમને માન આપશે જ્યારે તમે મનમાં નિર્ગત થઇ ગયા હો ત્યારે પણ પ્રાર્થના કરો. જ્યારે તમે નાસીપાસ થઇ જતાં હો ત્યારે માણસો સાથે સખત મૌન ધારણ કરો, અન્યના માર્ગમાં ન આવો, પણ જઇને ઇસુને બધું કહો. સહાય મેળવવા માટે તમારા હાથ ઊંચા કરો. તમે પોતાને નિર્બળ લાગો, ત્યારે અમર્યાદ શકિતનું ગ્રહણ કરો. નમ્રતા, બુદ્ધિ, હિમ્મત ને વિશ્વાસની વૃદ્ધિ એવું એવું માગો. એમ કરશો તો ઇશ્વરના પ્રકાશમાં તમને પ્રકાશ મળશે, તેના પ્રેમમાં તમે હરખાશો.

સમર્પણ: ભરોસો

જ્યારે આપણે દીન ને પશ્ચાત્તાપી હોઇએ છીએ ત્યારે જ્યાં ઇશ્વર આપણી સમક્ષ પોતાનું પ્રકટીકરણ કરી શકે ને કરશે ત્યાંજ આપણે ઉભેલાં છીએ. આપણા પર ઇશ્વર વિશેષ મોટા આશીર્વાદો મોકલે એના કારણ તરીકે જ્યારે આપણે ભૂતકાળમાં તેના તરફથી અનુભવેલાં દયાકૃત્યો ને આશીર્વાદો રજુ કરીએ છીએ ત્યારે તે ખરેખરો ખુશી થાય છે. જેઓ તેના પર સંપૂર્ણ ભરોસો રાખે છે તેની અપેક્ષાઓ ઉપરાંત પણ તે તેમને આપશે. પોતાનાં છોકરાંની ખરેખરી જરૂરિયાત કઇ કઇ છે તે, તેમજ માનવના કલ્યાણ માટે કેટલું દિવ્ય પરાક્રમ આપણે ઉપયોગમાં લઇ શકીશું તે પ્રભુ ઇસુ જાણે છે; તેથી અન્યનું હિત કરવામાં તેમજ આપણા પોતાના આત્માઓને વધારે ઉમદા બનાવવામાં જે કંઈ આપણે કામે લઇ શકીશું તે બધું તે આપણને બક્ષે છે.

આપણે જાતે જે કંઇ કરી શકીએ તે પર આપણે ઓછો ભરોસો રાખવો, અને આપણે માટે તથા આપણી મારફતે પ્રભુ જે કંઇ કરી શકે તે પર વધારે ભરોસો રાખવો જોઇએ. તમે તમારા પોતીકા કાર્યમાં રોકાયલાં છો એમ નહિ,

પણ તમે ઈશ્વરનું કાર્ય કરો છો. તમારી ઇચ્છા અને માર્ગ ઈશ્વરને સોંપી દો. તમારે માટે એક પણ બાબત અનામત રાખો નહિ, તેમજ તમારી પોતાની સાથે એક પણ સમાધાન કરો નહિ. ખ્રિસ્તમાં સ્વતંત્ર હોવું એટલે શું એ જાણી લો. બાઇબલનાં સત્યોને આપણા પોતીકા અનુભવમાં ઉતારીએ નહિ, ત્યાં સુધી કેવળ ભાષણો સાંભળવાથી, આખું બાઇબલ વારંવાર વાંચી જવાથી અથવા તેની કલમે કલમનો ખુલાસો કરવાથી આપણને કે આપણું સાંભળનાર કોઇને લાભ થવાનો નથી. આપણી સમજશકિત, ઇચ્છાશકિત ને લાગણીઓ એ સર્વ ઈશ્વરના પવિત્ર શાસ્ત્રના અંકુશને આધીન થવું જોઇએ. એમ થયા પછી પવિત્ર આત્માના કાર્યદ્વારા પવિત્ર શાસ્ત્રના નિયમો તે જીવનના સિદ્ધાંતો બનશે.

સહાયની માગણી તમે ઈશ્વરની આગળ કરો ત્યારે માગણી કરતી વખતે તમે તેનો આશીર્વાદ ખરેખર મેળવો છો એવો વિશ્વાસ કરીને તમારા તારનારને માન આપો. સર્વ પરાક્રમ ને સર્વ જ્ઞાન આપણે માટે તૈયાર છે, આપણે તો કેવળ માગવાનું છે.

નિરંતર ઈશ્વરના પ્રકાશમાં ચાલો. ઈશ્વરના સ્વભાવ પર રાતદિવસ મનન કરો. એમ કરશો તો તમે તેનું સૌંદર્ય જોઇ શકશો, ને તેની ભલાઇથી હર્ષ પામશો. તેના પ્રેમના ભાનથી તમારૂં હૃદય ચમકશે. જાણે સનાતન ભૂજેથી ઊંચકી રખાયાં હો તેમ તમે પોતાને ઊંચાં કરાયલાં લાગશો. જે પરાક્રમ ને પ્રકાશ ઈશ્વર આપે છે તે વડે તમે અગાઉ કદી સમજ્યાં હો તેના કરતાં વધારે સમજશો ને અગાઉ કદી કરી શકયાં હો તેના કરતાં વધારે કરી શકશો.

"મારામાં રહો"

ખ્રિસ્ત આપણને ફરમાવે છે, કે "તમે મારામાં રહો, ને હું તમારામાં રહીશ. જેમ ડાળી વેલામા રહ્યા વિના પોતાથી ફળ આપી નથી શકતી, તેમ તમે પણ મારામાં રહ્યા વિના ફળ આપી શકતાં નથી...જે મારામાં રહે છે, ને હું તેનામાં, તેજ ઘણાં ફળ આપે છે; કેમકે મારાથી નિરાળા રહીને તમે કંઇ કરી શકતા નથી...જો તમે મારામાં રહો, ને મારી વાતો તમારામાં રહે, તો જે કંઇ તમે ચાહો તે માગો, ને તે તમને મળશે. તમે બહુ ફળ આપો, એમાં મારો બાપ મહિમાવાન થાય છે; અને એમ તમે મારા શિષ્ય થશો.

"જેમ બાપે મારા પર પ્રેમ રાખ્યો છે, તેમ મેં પણ તમારા પર પ્રેમ રાખ્યો છે; તમે મારા પ્રેમમાં રહો......

"તમે મને પસંદ નથી કર્યો, પણ મેં તમને પસંદ કર્યાં છે, ને તમને નીમ્યા

છે, કે તમે જઇને ફળ આપો, ને તમારાં ફળ કાયમ રહે; એ માટે કે તમે મારે નામે જે કંઈ બાપની પાસે માગો તે તમને તે આપે" (યોહાન ૧૫:૪ ૧૬).

"જુઓ, હું બારણા આગળ ઊભો રહીને ઠોકું છું; જો કોઇ મારી વાણી સાંભળે ને બારણું ઉઘાડે, તો તેની પાસે હું માંહે આવીશ ને તેની સાથે જમીશ, ને તે મારી સાથે જમશે." (પ્રકટીકરણ ૩:૨૦).

"જે જીતે છે તેને હું ગુપ્ત મુકેલું માન્ના આપીશ, ને હું તેને શ્વેત પથ્થર આપીશ ને તે પથ્થર પર એક નવું નામ લખેલું છે, કે જેને પામનાર સિવાય બીજું કોઇ જાણતું નથી." (પ્રકટીકરણ ૨:૧૭)

"જે જીતે છે......તેને હું પ્રભાતનો તારો આપીશ." (પ્રકટીકરણ ૨:૨૬-૨૮.) "તેના પર મારા દેવનું નામ તથા મારા દેવના શહેરનું નામ......તથા મારૂં પોતાનું નવું નામ લખીશ." (પ્રકટીકરણ ૩:૧૨).

"એક કામ હું કરૂં છું."

જેનો ભરોસો ઇશ્વર પર છે તે પાઉલની સાથે કહી શકશે, કે "જે મને પરાક્રમ આપે છે તેનાથી હું બધું કરી શકું છું." (ફિલિપ્પી ૪:૧૩). ભૂતકાળમાં આપણે ગમે તેવી કસૂરો કરી હોય ને નિષ્ફળતાઓ અનુભવેલી હોય, પરંતુ ઇશ્વરની સહાયથી આપણે ફરીથી તેવું નહિ કરવાની શકિત મેળવી શકીએ છીએ. પ્રેરિત પાઉલની સાથે આપણે પણ કહી શકીએ, કે

"એક કામ હું કરૂં છું, કે જે પછવાડે છે તેને વિસરીને, ને જે આગાડી છે તેની ભણી ધાઇને, ખ્રિસ્ત ઇસુમાં ઇશ્વરથી ઉપરના તેડાના ઇનામને વાસ્તે નિશાનની ભણી આગળ વધું છું." (ફિલિપ્પીઓને પત્ર ૩:૧૩,૧૪)

